

LASAÑA VEGETARIANA

APORTE NUTRIMENTAL POR RACIÓN:

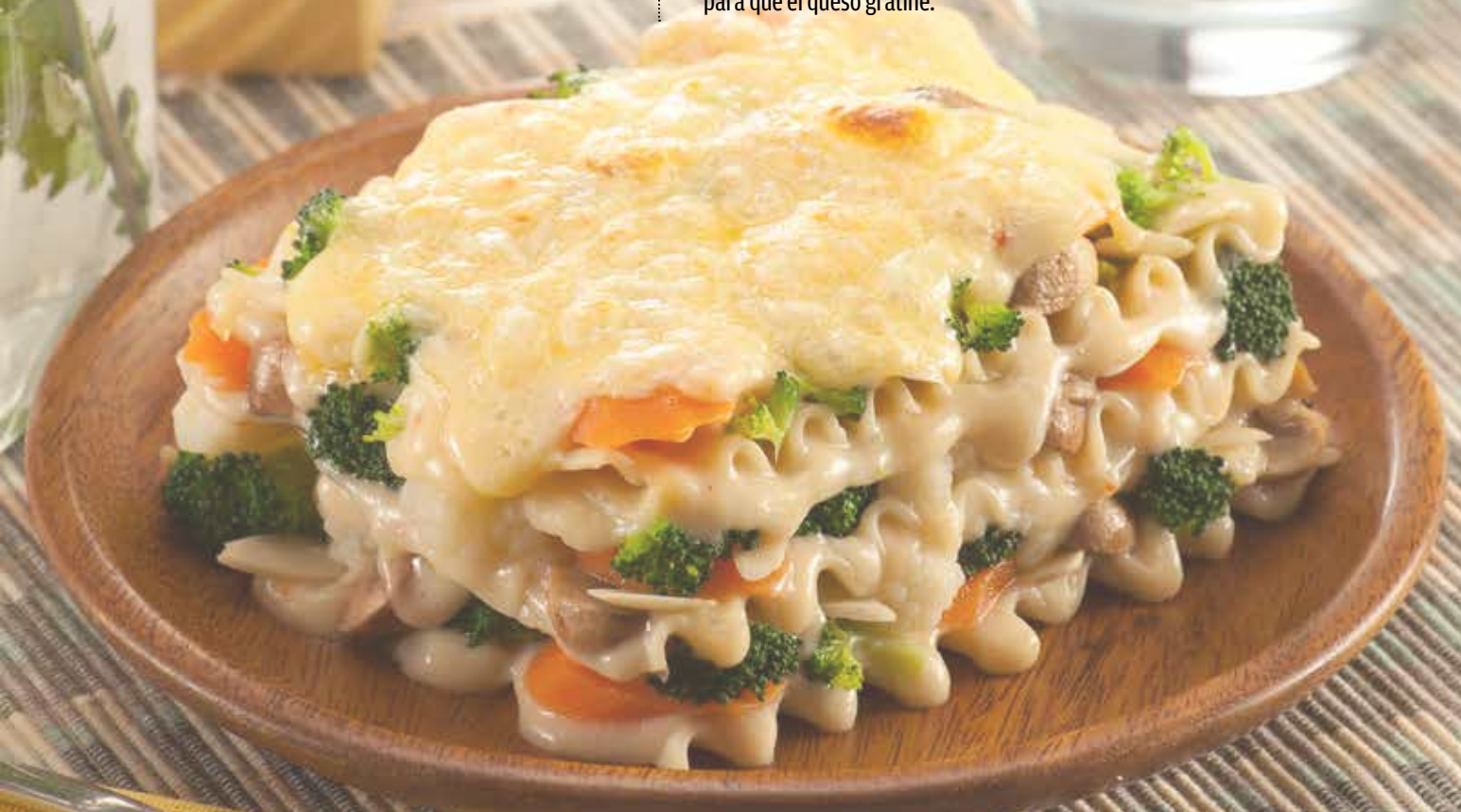
Kilocalorías: 530 · Proteínas: 27 g · Grasa: 28 g · Colesterol: 59 mg · Fibra dietética: 4 g

INGREDIENTES (6 RACIONES)

- 15 tiras de lasaña (235 g)
- 2 ½ cucharadas de harina de trigo (25 g)
- 60 g de almendras sin piel y rebanadas
- 2 ½ tazas de leche (625 ml)
- 280 g de queso manchego rallado
- 200 g de brócoli cocido, en ramitos pequeños
- 150 g de coliflor cocida, en ramitos pequeños
- 2 zanahorias medianas (220 g), cocidas y en rodajas limpias
- 150 g de champiñones y cortados en cuartos
- ¼ pieza de cebolla (60 g), finamente picada
- 3 cucharadas de margarina (30 g)
- ¼ de cucharadita de nuez moscada
- ¼ de cucharadita de pimienta
- Sal al gusto

PREPARACIÓN

- 1 En una cacerola con agua hirviendo cuece las tiras de lasaña durante 10 minutos. Luego extiéndelas sobre una tela de cocina limpia para secarlas.
- 2 En una cacerola derrite 2 ½ cucharadas de margarina a fuego medio junto con la pimienta, acitrona la cebolla sin que la margarina se queme, agrega los champiñones y saltea de 2 a 3 minutos.
- 3 Añade la harina sin dejar de mover con una pala de madera, aproximadamente durante 30 segundos para que no se dore. Poco a poco agrega la leche, revolviendo constantemente para evitar que se hagan grumos.
- 4 Cuando suelte el hervor y comience a espesar, agrega dos terceras partes del queso, la nuez moscada y sal al gusto. Apaga el fuego y continúa mezclando hasta que el queso se funda totalmente y la salsa adquiera una consistencia cremosa. Agrega el brócoli, la coliflor, las zanahorias y las almendras a la salsa caliente, incorporando todo con movimientos envolventes
- 5 Unta un molde refractario con el resto de la margarina y coloca 5 tiras de lasaña, ligeramente sobrepuestas para cubrir bien el fondo. Vierte la mitad del preparado de las verduras. Repite el procedimiento, invirtiendo la posición de las tiras de pasta, agrega la otra mitad de las verduras y termina con una última capa de pasta, ajustando las tiras al tamaño del molde (para evitar que en el horno se resequen las orillas).
- 6 La última capa se cubre con el resto del queso rallado. Tapa el molde con un pedazo de papel aluminio y hornea a una temperatura previamente caliente de 180°C durante 25 minutos aproximadamente. Los últimos 10 minutos hornea sin el papel para que el queso gratine.



GOBIERNO DE
MÉXICO

ECONOMÍA
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL
DEL CONSUMIDOR