



# Lasaña de verduras con panko y queso gratinado con calabacín, setas y espinacas

Familia Vegetariano <650 calorías

Cocinando: 25 min • Listo en: 40 min

4



Champiñones



Brotes de espinacas



Cebolla



Queso rallado



Calabacín



Panko

De tu despensa: sal y pimienta, aceite de oliva, orégano.

## Antes de empezar

Lávate las manos al manipular los ingredientes.  
Lava tus frutas y verduras.

## Utensilios necesarios:

Bol mediano, fuente para horno, sartén, pelador.

## Ingredientes

	2P	4P
Champiñones*	250 gramos	500 gramos
Brotos de espinacas*	1 unidad	2 unidades
Cebolla	½ unidad	1 unidad
Queso rallado* 7)	60 gramos	120 gramos
Calabacín*	1 unidad	2 unidades
Panko 13)	25 gramos	50 gramos
Orégano	1 cucharadita	2 cucharaditas

\*Conservar en la nevera

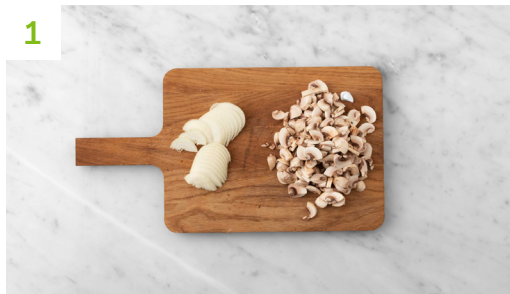
## Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	498 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	1732/ 414	348/ 83
Grasas (g)	10,2	2,1
de las cuales saturadas (g)	5,8	1,2
Carbohidratos (g)	23,0	4,6
de los cuales azúcares (g)	5,3	1,1
Proteínas (g)	19,2	3,9
Sal (g)	0,2	0

## Alérgenos

7) Leche 13) Cereales que contienen gluten.

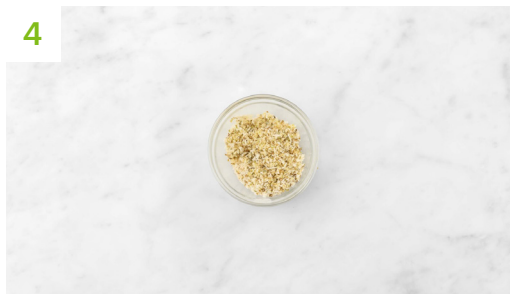
Para más información sobre los ingredientes, alérgenos y trazas de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en cada envase.



### Prepara las verduras

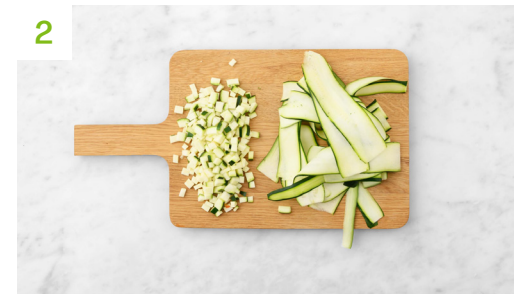
¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Precalienta el horno a 220°C. Limpia los **champiñones** con la ayuda de un paño húmedo. Retira y desecha el extremo del pie de los **champiñones**. Luego, córtalos por la mitad y haz láminas finas. Pela la **cebolla**, divídela en dos y corta una mitad (doble para 4p) en tiras finas.

**CONSEJO:** *Cuanto más fino sea el corte de la verdura, antes se cocinará.*



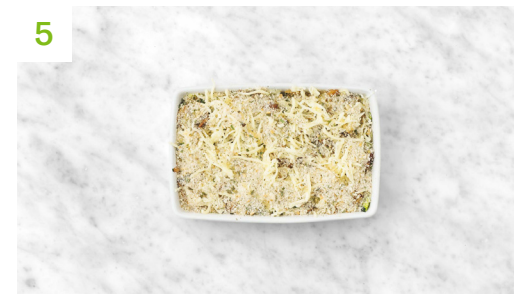
### Adereza el panko

En un bol, mezcla el **panko**, el **orégano** (ver cantidad en ingredientes) y **pimienta** al gusto. Agrega y reparte un chorrito de **aceite** en la base de una fuente para horno.



### Corta el calabacín

Con la ayuda de un pelador, haz cintas a lo largo del **calabacín**, hasta que llegues al interior, más blando y con semillas. Luego, corta la parte interior del **calabacín** en cubitos pequeños. En una sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto. Luego, agrega los **champiñones** y cocina durante 4-5 min, removiendo regularmente.



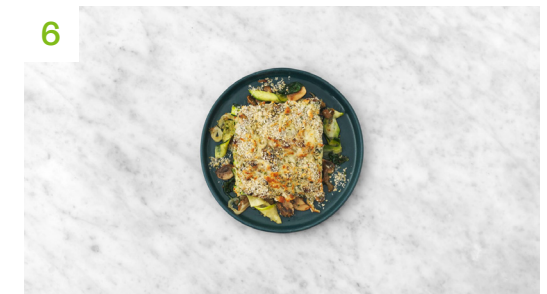
### Monta la lasaña

Cubre la base de la fuente para horno con **cintas de calabacín** y **salpimiéntalas**. Luego, agrega 1/3 del **panko** encima. Cubre con la mitad de las **verduras** y la mitad del **queso rallado**. Repite el proceso una vez más, de manera que utilices todas las **verduras** y **queso**. Finalmente, cubre con la mezcla de **panko** y **orégano** restante.



### Cocina las verduras

En la sartén con los **champiñones**, agrega la **cebolla** y el **calabacín** a cubos junto a una pizca de **sal** y cocina 4-5 min, removiendo frecuentemente, hasta que se ablanden. Agrega las **espinacas** y cocina 2-3 min, hasta que reduzcan su tamaño a la mitad. **Salpimienta** al gusto.



### Hornea y emplata

Introduce la **lasaña** en el horno y cocina a media altura durante 15 min, hasta que el **queso** se gratine y el **panko** se dore. Cuando esté lista, sirve la **lasaña vegetariana de calabacín** en platos.

## ¡Que aproveche!

**¡Ponle nota chef!**

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

¡Recíclame!

