

# LASAÑA DE ESPINACAS



| Medio



| 60 min.



| 4 raciones



| 1,25 €/ración

## INGREDIENTES

- 1 paquete de láminas de lasaña
- 300 g espinacas
- 150 g ricota
- 100g queso rallado
- 1 cebolla
- Tomate triturado
- ½ l leche semidesnatada
- 2 c.s. harina integral de trigo
- 1c.s. mantequilla
- Sal, pimienta y nuez moscada




## ALÉRGENOS



## ELABORACIÓN

1. Lavar las espinacas, escurrirlas y reservar.
2. En una cazuela, rehogar la cebolla cortada bien fina, incorporar las espinacas, la sal y la pimienta al gusto. Cocinar durante 5 minutos. Dejar enfriar.
3. Una vez frío, añadir la ricota y el queso rallado.
4. A continuación, cocinar las placas de lasaña como indican las instrucciones del paquete.
5. Hacer la bechamel: poner en un cazo harina, sal, pimienta y nuez moscada, verter poco a poco la leche sin dejar de remover, para que no se formen grumos. Cuando empiece a espesar, echar la mantequilla.
6. A continuación, en una fuente, poner una primera capa con láminas de lasaña, a continuación, esparcir una parte de la mezcla de espinacas, una cucharada de tomate; otra capa de láminas de lasaña y otra de espinacas, así de manera sucesiva.
7. Encima de la salsa, colocar la bechamel y espolvorear con queso rallado. Hornear unos 15 min. Servir.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

 Por unidad	energía	hidratos de carbono	azúcares	grasas	grasas saturadas	proteínas	fibra	sal
	528 Kcal	48,4 g	12,5 g	25,6 g	13,9 g	23,4 g	5,6 g	1,1 g

## NUTRI-SCORE



### ¡EVITA EL DESPERDICIO!

- Lasaña y canelones son buenas recetas para aprovechar sobras de otras comidas.

### CONSEJOS CONSCIENTES

- Las espinacas son una importante fuente de ácido fólico, vitamina decisiva para la salud del sistema nervioso y el sistema inmunitario.
- Puedes hacer una versión menos calórica del plato haciendo la bechamel con parte de leche y parte de agua.