Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas



PLATOS PRINCIPALES

Lasaña de calabacín

45min · 4 raciones · 780 kcal

Ingredientes

- **2** calabacines laminados
- **350gr** de carne picada de pollo
- **4** lonchas de jamón cocido
- **6** lonchas de queso
- **1** bote de tomate natural frito
- **1 bolsa** de queso rallado gouda
- **2 cucharadas** de queso parmesano rallado

POR RACIÓN

Proteínas	**79 g**
Grasas	**46 g**
Hidratos	**14 g**
Fibra	**2,3 g**

Elaboración

1. En una bandeja para horno vamos poniendo una capa de calabacín, carne picada y unas cucharadas de tomate
2. Volvemos a poner calabacín, 3 lonchas de queso y 2 de jamón cocido, y repetimos ambas capas hasta obtener cuatro
3. Para finalizar, ponemos el queso rallado y el parmesano y llevamos al horno a 180 grados durante 40-45 min
4. Ya estaría lista para servir

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas

cooknest.app/@coolfood-bylidya · Instagram @coolfood_bylidya