Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas



PLATOS PRINCIPALES

Lasaña de brócoli

30min · 6 raciones · 553 kcal

Ingredientes

- Placas de lasaña fresca
- **100gr** de jamón cocido en dados
- **250gr** de agua
- **1** Brócoli hervido o al vapor (solo los ramilletes sin el tronco)
- **3** Sal
- Pimienta molida
- **1** Cebolla dulce en brunoise
- **3 Dientes** de ajo en brunoise
- **30gr** de aove
- **400gr** de nata para cocinar
- **250gr** de queso ricota
- **70gr** de queso parmesano rallado
- **50gr** de nueces peladas y troceadas
- **100gr** de queso gouda rallado

Elaboración

1. En una sartén a fuego medio añadimos un chorrito de aove, el ajo, la cebolla, sal y sofreímos unos 6 min.
2. Agregamos la nata, el queso ricota, el queso parmesano, sal, pimienta molida y cocinamos unos 4 min.
3. Añadimos las nueces, integramos y vertemos tres cucharadas en una fuente apta para horno, colocamos láminas de pasta, la mitad del preparado, la mitad del brócoli y del jamón cocido y repetimos todos los pasos una vez.
4. Finalizamos con una capa de láminas de pasta, el queso gouda rallado y llevamos al horno 20 min. a 180 grados.
5. Retiramos la lasaña del horno, servimos y lista para disfrutar.

POR RACIÓN	25 g Proteínas	36 g Grasas	33 g Hidratos	2,9 g Fibra

Hecho con CookNest