

Cristina Sánchez | Nutrición y Psicología

PLATOS PRINCIPALES · VEGETARIANO

Lasaña sin carne ni bechamel

30min 4 raciones

Ingredientes

- Pimiento
- Calabacín
- Tomate
- Láminas de pasta
- Queso
- Soja texturizada

Elaboración

1. Cortar toda la verdurita a taquitos, sofreír y especiar al gusto.
2. Hidratar la soja y seguidamente mezclarla con la verdura para que vaya empapando su sabor.
3. Hidratar las láminas de pasta.
4. Montar la lasaña a capas.
5. Finalmente añadir el queso.
6. Precalentar el horno y hornear 20 min + 5 de gratinado.

RECOMENDACIONES

Sin carne y sin bechamel. Sobran raciones para el resto de la semana o para congelarla y tomar en otra ocasión.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Cristina Sánchez | Nutrición y Psicología

cooknest.app/@cristinasanchez-nutricion · Instagram @cristinasanchez_nutricion