Cristina Sánchez | Nutrición y Psicología



PLATOS PRINCIPALES

Lasaña sin harinas

4 raciones · 511 kcal

Ingredientes

- Calabacín en rodajas finas
- Carne 100% picada
- Cebolla
- Calabacín sobrante
- Tomate frito
- Queso emmental rallado generosamente

POR RACIÓN

Proteínas	37 g
Grasas	35 g
Hidratos	12 g
Fibra	2,4 g

Elaboración

1. Usar rodajas finas de calabacín como láminas
2. Preparar el relleno boloñesa con carne 100% picada, cebolla, calabacín sobrante y tomate frito
3. Añadir queso emmental rallado generosamente
4. Hornear y gratinar

RECOMENDACIONES

Se puede hacer mucha cantidad y congelar para otras semanas

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Cristina Sánchez | Nutrición y Psicología

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