Julio Sabio | Dietista-Nutricionista Deportivo



PLATOS PRINCIPALES

Lasaña italiana

6 raciones · 621 kcal

Ingredientes

- Pasta para lasaña
- Bechamel (preparada o hecha con leche y harina)
- Carne picada de ternera
- 1 calabacín
- 1 cebolla
- 1 zanahoria
- 1 lata de tomate troceado o triturado
- 2 bolas de mozzarella
- Parmesano
- Sal
- Pimienta
- Nuez moscada
- Albahaca opcional

Elaboración

1. Cortar la verdura en brunoise
2. Sofreír la verdura a fuego lento, sin que se pegue, y añadir sal
3. Retirar la verdura y añadir la carne
4. Hacer la carne con un chorrito de vino y añadir las verduras
5. Añadir una lata de tomate troceado
6. Preparar la mozzarella
7. Calentar la bechamel con nuez moscada y cocer la pasta al dente
8. Montar capas de pasta, carne, bechamel y después mozzarella
9. Repetir las capas varias veces, sin echar más capas de las que aguante la torre
10. Terminar con bechamel y parmesano
11. Hornear
12. Añadir un poco de albahaca fresca para servir

POR RACIÓN	38 g Proteínas	31 g Grasas	47 g Hidratos	3,4 g Fibra

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Julio Sabio | Dietista-Nutricionista Deportivo
cooknest.app/@juliosabionutrition · Instagram @juliosabionutrition