Maria



PLATOS PRINCIPALES · VEGETARIANO

Lasaña de brócoli y ricotta

20min · 4 raciones · 487 kcal

Ingredientes

- Placas de lasaña (precocidas o remojadas)
- 1 brócoli hervido
- 1 bloque de ricotta (250 g aprox.)
- Parmesano rallado
- Sal y pimienta
- Nuez moscada (opcional)
- Queso que funda
- AOVE

POR RACIÓN

Proteínas	27 g
Grasas	25 g
Hidratos	40 g
Fibra	1,7 g

Elaboración

1. Remojar las placas en agua caliente.
2. Mezclar el brócoli hervido con la ricotta, parmesano, sal, pimienta y nuez moscada.
3. Hacer capas de pasta con esta mezcla.
4. Añadir parmesano y queso entre capas.
5. Terminar con una capa de queso y un chorrito de aceite.
6. Hornear con grill 15-20 minutos, hasta dorar.

Hecho con CookNest

