Maria



PLATOS PRINCIPALES · VEGETARIANO

Lasaña de calabaza y ricotta

1h · 4 raciones · 457 kcal

Ingredientes

- **500 g** de calabaza ya cortada
- **250 g** de placas de lasaña
- **250 g** de ricotta
- Medio vaso de leche
- Parmesano rallado
- Sal
- Aceite de oliva
- Pimienta
- Nuez moscada

POR RACIÓN

Proteínas	**22 g**
Grasas	**16 g**
Hidratos	**58 g**
Fibra	**2,5 g**

Elaboración

1. Corta la calabaza en trozos y ásala en el horno 25 minutos a 180 grados con un poco de aceite, sal y pimienta
2. Una vez cocida, pásala a una batidora o procesador, añade la leche y tritúrala hasta obtener una crema lisa
3. Añade a la crema la ricotta y mezcla bien con una cuchara, y añade nuez moscada
4. En la base de una fuente apta para horno, pon una capa de crema de calabaza y ricotta, luego una capa de placas de lasaña, más crema, parmesano rallado, y continúa alternando hasta terminar los ingredientes
5. En la última capa, añade parmesano rallado y hornea a 180-200 °C durante unos 25 minutos
6. Luego, gratina durante 5 minutos en modo grill

Hecho con CookNest