



LASANYA DE VERDURES

INGREDIENTS PER A 4 COMENSALS

- 320 g de pasta de lasanya
- 500 g de carabasseta
- 200 g de ceba
- 500 g de espinacs
- 100 g de tomaca triturada
- 40 g de oli d'oliva
- sal

LA PREPARACIÓ

- Coeu els espinacs durant uns cinc minuts.
- Trossegeu l'all i la ceba; salteu-los en una paella.
- Afegiu-hi la carabasseta i l'api, prèviament tallats.
- Escorreu els espinacs i afegiu-los al saltat anterior.
- Saleu-ho i remeneu. Quan estiga preparat, reserveu-ho.
- Coeu la pasta (segons les instruccions de l'envàs).
- En una plata de forn, esteneu una capa de tomaca fregida. A continuació una de lasanya i cobriu-la amb les verdures reservades. Repetiu l'operació i acabeu amb una capa de pasta..
- Fornegeu-la uns 20 minuts, fins que quede daurada.



INFORMACIÓ NUTRICIONAL

Hidrats de carboni 61.8 g	Grases 12.5 g
Kcal 443	Proteïnes 16.3 g