

## Lasaña de calabacín con verduras



**Autor:** PRO RS / DOWN ESPAÑA

**Tiempo:** 60 minutos

**Para:** 4 personas



### Preparación

1. Vamos a hacer la bechamel de caldo.
2. Poner 1 cazuela en el fuego.
3. Echar 2 cucharadas de aceite.
4. Encender el fuego fuerte.
5. Cuando esté caliente el aceite, echar 1 cucharada de harina para que se dore.
6. Remover suavemente con una cuchara.
7. Echar poco a poco medio litro de caldo de verduras sin dejar de remover, para evitar los grumos.
8. Echar 1 cucharadita de pimienta, 1 cucharadita de sal y ½ cucharadita de nuez moscada.
9. Remover.
10. Cocer durante 5 minutos a fuego medio.
11. Apartar del fuego.
12. Vamos a hacer la lasaña. Lavar 2 calabacines.
13. Cortar las puntas de los 2 calabacines.
14. Cortar los 2 calabacines por la mitad.
15. Cortar en lonchas las 4 mitades de los calabacines.
16. Lavar 2 zanahorias.
17. Pelar las 2 zanahorias.

### Ingredientes.

- » 2 Calabacines.
- » 2 Zanahorias.
- » 8 Espárragos blancos en conserva.
- » 1 Cebolleta.
- » 3-4 Lonchas de queso de barra bajo en calorías.
- » Aceite de oliva.

#### Para la bechamel de caldo:

- » 1 Cucharada de harina.
- » 2 Cucharadas de aceite.
- » ½ litro de caldo de verduras.
- » 1 Cucharadita de pimienta negra.
- » 1 Cucharadita de sal
- » ½ cucharadita de nuez moscada

18. Cortar las 2 zanahorias en bastoncitos.
19. Lavar 1 cebolleta.
20. Cortar la cebolleta muy pequeña.
21. Escurrir los 8 espárragos del envase.
22. Cortar los espárragos por la mitad a lo largo.
23. Sacar una fuente apta para el horno, para montar la lasaña.
24. Poner 1 capa de calabacín.
25. Poner 1 capa de zanahoria.
26. Poner 1 capa de calabacín.
27. Poner 1 capa de cebolleta.
28. Poner 1 capa de calabacín.
29. Poner 1 capa de espárragos.
30. Poner 1 capa de calabacín.
31. Remover ligeramente la bechamel.
32. Echar la bechamel por encima de la lasaña.
33. Poner las 5 lonchas de queso por encima de la lasaña.
34. Calentar el horno a 200°.
35. Con la ayuda de las manoplas, meter la lasaña en el horno.
36. Cocinar 30 minutos.
37. Con la ayuda de las manoplas sacar del horno la bandeja y colocar sobre una tabla de madera. Apagar el horno.
38. Servir en 4 platos.

## ANTES DE EMPEZAR A COCINAR DEBEMOS TENER EN CUENTA LO SIGUIENTE:

- Ponerse el delantal
- Tener la cocina limpia
- Lavarnos las manos y secárnoslas
- Preparar los utensilios
- Preparar los ingredientes

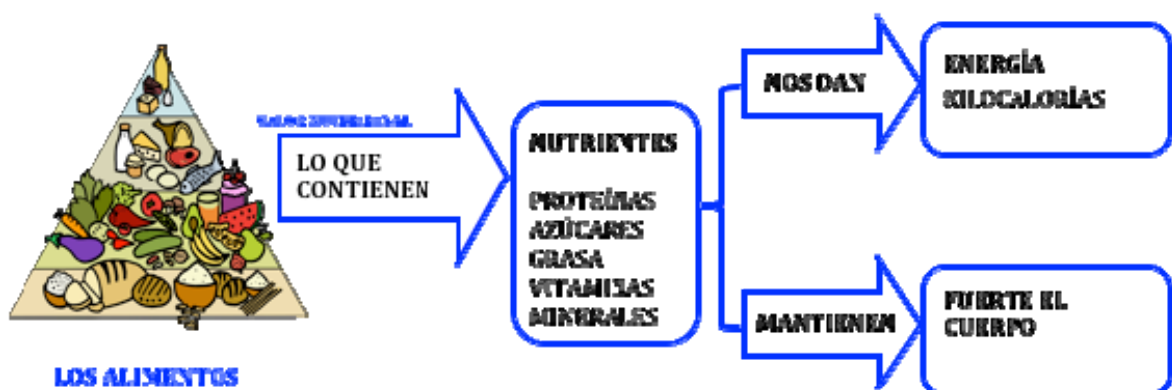
## 🍴 Consejos

- Podemos cambiar la zanahoria y el espárrago por otras verduras como calabaza y pencas de acelga o coliflor y brécol.
- Podemos cambiar el calabacín por berenjena.
- Si quieres la bechamel más espesa, echa dos cucharadas de harina.

## 🍴 ¿Puedo comer de esto?

Valor nutricional: 219 Kcal que contienen 6 g de proteínas, 17 g de hidratos de carbono y 14 g de grasa. El **valor nutricional** es lo que contienen los alimentos, que **nos dan energía** y mantienen el **cuerpo fuerte**.

- Esta receta es baja en calorías ya que contiene poca grasa y azúcares, lo que nos ayuda a mantenernos sanos.
- Contiene un gran aporte de vitaminas y minerales que nos dan vitalidad y mantienen nuestro cuerpo.
- Para tener una comida completa, debes acompañar este plato con un segundo de pescado o tomarlo como plato único en una cena.



## Ingredientes

Para la bechamel de caldo:

1 cucharada de  
harina



1 cucharada de  
aceite



½ litro de caldo de  
verduras



1 cucharadita de  
pimienta negra



1 cucharadita de  
sal



½ cucharadita de  
nuez moscada





## Ingredientes para hacer la lasaña:

2 calabacines



2 zanahorias



1 cebolleta



8 espárragos



5 lonchas de  
queso bajo en  
calorías



## Utensilios

Cazuela



Cuchara de  
madera



1 cuchara



1 tabla de madera



1 cuchillo



Pelador



Fuente de horno





## Preparación con imágenes

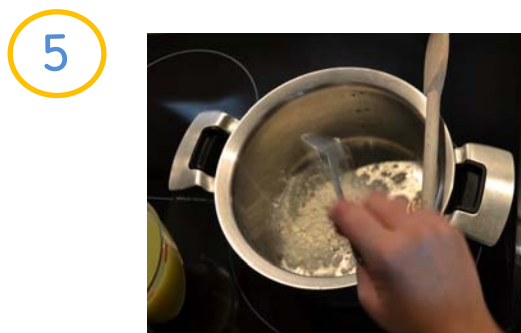
1 Vamos a hacer la bechamel de caldo

2 Poner 1 cazuela en el fuego

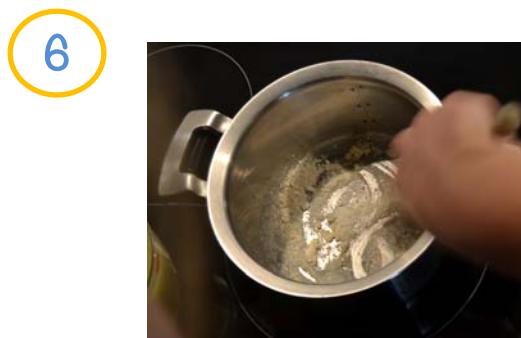


Echar 2 cucharadas de aceite

4 Encender el fuego fuerte



Cuando esté caliente el aceite, echar 1 cucharada de harina para que se dore



Remover suavemente con una cuchara

7



Echar poco a poco medio litro de caldo de verduras sin dejar de remover, para evitar grumos

8



Echar 1 cucharadita de pimienta, 1 cucharadita de sal y ½ cucharadita de nuez moscada

9



Remover con una cuchara

10



Cocer durante 5 minutos a fuego medio

11 Apartamos del fuego.

12



Vamos a hacer la lasaña.  
Lavar 2 calabacines

13



Cortar las puntas de  
los 2 calabacines

14



Cortar los 2 calabacines por  
la mitad

15



Cortar en lonchas las 4 mitades de los calabacines

16



Lavar 2 zanahorias

17



Pelar las 2 zanahorias

18



Cortar las 2 zanahorias  
en bastoncitos



19



Lavar 1 cebolleta



20



Cortar la cebolleta  
muy pequeña



21



Ecurrir los 8 espárragos  
del envase

22



Cortar los 8 espárragos por la mitad a lo largo



23



Sacar una fuente apta para el horno para montar la lasaña

24



Poner 1 capa de calabacín

25



Poner 1 capa de zanahoria

26



Poner 1 capa de calabacín

27



Poner 1 capa de cebolleta

28



Poner 1 capa de calabacín

29



Poner 1 capa de espárragos

30



Poner 1 capa de calabacín

31



Remove ligeramente la bechamel

32



Echar la bechamel por encima de la lasaña

33



Poner las 5 lonchas de queso por encima de la lasaña

34

Calentar el horno a **200°**

35



Con la ayuda de las manoplas, meter la lasaña en el horno

**36 Cocinar 30 minutos**

**37**



Con la ayuda de unas manoplas, sacar del horno la bandeja y colocar sobre una tabla de madera. Apagar el horno.

**38**



Servir en 4 platos

**¡¡MUY BUEN PROVECHO!!**