



## LASAÑA DE CALABACITAS Y ESPINACAS 8 Porciones

### Ingredientes:

- 5 piezas de calabacita italiana
- 1 manojo grande de espinacas, lavadas y desinfectadas
- 2 piezas de jitomate
- ½ taza de puré de tomate condimentado
- 1 taza de agua
- 1 diente de ajo
- ½ cucharadita de orégano
- ½ cucharadita de albahaca
- 1 ½ cucharada de consomé de pollo en polvo
- 100 ml de crema ácida
- 250 g de queso manchego rallado
- 50 g de queso parmesano rallado

### Método de Preparación:

Horno precalentado a 180° C.

1. Corta las calabacitas en rebanadas delgadas (aproximadamente de medio centímetro de grosor). Reserva.
2. Corta las espinacas en tiritas y reserva.
3. Licúa los jitomates con el puré, el agua, el ajo, el orégano, la albahaca y el consomé de pollo en polvo. Vierte sobre una cazuela y cocina durante 10 minutos. Retira del fuego.
4. Sobre un refractario para horno, coloca una capa de salsa seguida de una capa de calabacitas, una capa de espinacas, un poco de crema, un poco de queso manchego y un poco más de salsa. Repite esta misma operación hasta terminar con todos los ingredientes, finalizando con una capa de queso.
5. Espolvorea el queso parmesano rallado, tapa con papel aluminio y hornea a 180 °C durante 30 minutos.
6. Sirve y presenta.

Tiempo de preparación: 15 min.

Tiempo de horneado: 30 min.

Grado de Dificultad: \*\*

Muy Fácil: \*

Fácil: \*\*

Medio: \*\*\*

Difícil: \*\*\*\*

Muy Difícil: \*\*\*\*\*

#### CUADRO INFORMATIVO

Este platillo es un forma deliciosa, divertida y nutritiva para que los pequeños de casa coman verduras, pues es una rica lasaña de verduras sin pastas, cuyas capas están formadas por calabacitas, espinacas y una fabulosa salsa de tomate.