

Lasaña de verduras



La pasta es un plato importante en la dieta mediterránea, muy versátil de preparar y apetecible a los niños. Aporta hidratos de carbono lentos (buenos), fibra y [vitaminas](#) (A y B).

¿Qué necesito?

INGREDIENTES (4 personas)

- Láminas de lasaña precocida (16-20).
- Un calabacín.
- Una berenjena.
- Una cebolla
- Brócoli.
- Champiñones 7-8.
- Dos tomates pera.
- [Salsa de tomate casera](#).
- Salsa Bechamel (se puede hacer casera con mitad de aceite de oliva y mitad de mantequilla)

¿Cómo lo preparo?

Lavar y laminar todas las verduras a rodajas.

Puede montarse la lasaña con la verdura cruda a láminas muy finas, aunque está más sabrosa si están un poco cocinadas.

Se pasan a la plancha previamente (con sal) las rodajas de berenjena y las tiras de calabacín (cortados a lo largo que es más fácil y rápido que en rodajas). Los champiñones laminados se saltean rápido en una sartén con un poco de aceite y sal. El brócoli se hierva un poco y se puede saltear con cebolla que queden trocitos pequeños. El tomate se puede poner a rodajas crudo o tras pasarlo por la plancha. En su lugar, se puede utilizar salsa de tomate casera.

Humedecer las láminas de lasaña en agua tibia.

Usar un recipiente, resistente al horno, cuadrado y del tamaño adecuado según las láminas que vayamos a poner. Colocar en la base un poco de salsa de tomate casera. Poner encima una capa de láminas de lasaña, que cubra toda la superficie del recipiente. Cubrir esa capa de pasta con un poco de bechamel. Encima poner una capa de una de las verduras. Luego otra capa de láminas de lasaña... bechamel ...verduraotra capa de lasaña... Así hasta terminar los 3-4 tipos de verdura que hayamos preparado. Terminar con una capa de pasta. Tapar con papel de aluminio o con papel de horno y cocinar en el horno unos 40 minutos a 200 grados.

Sacar del horno, destapar y añadir el parmesano rallado por encima. Introducir de nuevo en el horno hasta que el queso se funda y se dore.

Se sirve cortando cuadraditos con una espátula.

*** Niños a partir de los 12-15 meses. Si los trozos de verdura están blanditos.**

Fuente: [Carmen de la Torre Cecilia](#) (colaboradora)

Recursos relacionados:

Decálogo de la alimentación
