



Lasaña vegetariana en olla eléctrica de cocción lenta

Porciones: 8 | Tiempo de preparación: 15 minutos | Tiempo total: 4 horas 15 minutos

Equipamiento:

Olla de cocción lenta

Tabla para cortar

Utensilios:

Tazas y cucharas medidoras

Cuchillo

Ingredientes

Aerosol antiadherente

2 frascos de 24oz de salsa de tomate

9 capas de masa para lasaña, crudas

32oz de queso (ricota o cottage)

4 tazas de verduras (espinaca baby, cebolla, zanahoria, calabacín, tomate, hongos, etc.)

picadas O 2 paquetes de 12 onzas de mezcla de verduras congeladas

2 tazas de queso mozzarella, rallado

½ taza de queso parmesano rallado

Instrucciones

1. Antes de comenzar, lávese las manos y lave las superficies, los utensilios, las tapas de las latas, y las frutas y verduras.
2. Rocíe el plato interno de la olla de cocción lenta con aerosol antiadherente.
3. Esparza ½ taza de salsa de tomate en el fondo de la olla eléctrica de cocción lenta.
4. Rompa las capas de masa para que entren en la olla eléctrica de cocción lenta y cubra la salsa de tomate.
5. Coloque capas de $\frac{1}{3}$ de la ricota o el queso cottage, las verduras, la salsa y la mozzarella rallada.
6. Agregue otra capa de masa y repita las capas de ingredientes 2 veces más hasta llegar a un total de 3 capas completas. Termine con una capa de masa. Coloque una capa fina de salsa de tomate sobre la última capa de fideos.
7. Cubra con queso parmesano.
8. Tape y cocine a temperatura alta por 3 horas o en mínimo por 5 a 6 horas. Apague la olla eléctrica de cocción lenta por completo y deje que la lasaña se enfríe por 10 minutos.

Información nutricional:

Calorías 350

Grasas totales 12g

Sodio 350mg

Carbohidratos totales 38g

Proteína 27g