



Lasaña vegetariana en olla eléctrica de cocción lenta

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

Equipamiento:

Olla eléctrica de cocción lenta (6 a 7 cuartos)

Tazas medidoras

Tabla para cortar

Utensilios:

Cuchillo

Ingredientes

Aerosol antiadherente

2 frascos o latas de 24oz de salsa de tomate

9 capas de masa para lasaña, crudas

32oz de ricota o queso cottage

3 a 4 tazas de verduras frescas, cortadas (col rizada, cebolla, zanahoria o calabacín) O 2 bolsas de 12oz de verduras congeladas

2 tazas de mozzarella O queso provolone rallado

½ taza de queso parmesano

Instrucciones

1. Antes de comenzar, lávese las manos y lave las superficies, los utensilios, las frutas y verduras, y las tapas de las latas.
2. Rocíe la olla eléctrica de cocción lenta con aerosol de cocina 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 1/3 de la ricota O el queso cottage, las verduras, la salsa y la mozzarella O el queso provolone rallado.

6. Agregue otra capa de masa y repita las capas de ingredientes dos veces más hasta llegar a un total de 3 capas completas. Termine con una capa de masa.
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