

Lasaña de espinacas

- 3 placas de lasaña al huevo
- 125 g de espinacas congeladas
- 1 tomate maduro
- 1/2 cebolla mediana
- 1/2 diente de ajo
- 20 g de parmesano
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 125 ml de bechamel
- Albahaca fresca (se puede sustituir por orégano o tomillo)
- Sal y pimienta blanca



Preparación

1. Cuece las espinacas en agua salada. Deja hervir 10 minutos y escúrrelas bien. Pica y reserva en un cuenco mezcladas con dos cucharadas de bechamel y la mitad del parmesano.
2. Pon las placas de lasaña a remojo en agua templada, según las instrucciones del fabricante.
3. Mientras se ablandan, pela y pica la cebolla y el ajo; ponlo en una sartén con aceite y rehoga.
4. Pela el tomate, retira las semillas, córtalo en cubitos y añádelo a las verduras rehogadas. Sazona con sal, azúcar y unas hojas de albahaca picada. Tapa y deja cocer suavemente durante 20 minutos. Destapa y deja enfriar.
5. Escurre la lasaña, coloca un poco de bechamel en una fuente de horno, cubre con placas de lasaña y comienza a formar capas alternas de espinacas y tomate. Termina tapando la lasaña con el resto de bechamel y espolvorea con queso parmesano. Gratina 15 minutos a fuego medio y sirve enseguida.

Acompañamiento:	2 tostas de pan integral
Postre:	Calabaza con un poco de yogur líquido
Fibra:	5-8 g.
Tiempo:	30-45 min.
Calorías:	300-400 Kcal.
Dinero:	Menos de 5 €.