

One Pot Lasagna de Calabaza ¡sin cortar ni picar! con Espinaca y Cheddar de Almendras

holaveggie



🕒 40 minutos

📊 Fácil

🏷️ ¡Necesitás una sola olla!

🏷️ Sabores de Italia

Aquí tenés una receta única que va a complacer tus antojos de pasta al horno. Preparamos una lasaña casera con calabaza, espinaca, crema de almendras y láminas de pasta rotas, y luego las cubrimos con queso vegetal para lograr un delicioso toque derretido. Es de una sola olla (olla apta horno), pero si no tenés, podés usar una sartén y luego una fuente de horno 😊

Contiene: Frutos Secos • Gluten

Producido en instalaciones que procesan nueces, sésamo, maní, trigo, lácteos y soja.

Ingredientes en la caja



crema de almendras
150 gr



albahaca
5 gr



láminas de lasagna
120 gr



cubitos de calabaza
160 gr



mostaza dijon
18 gr



caldo vegetal
5 gr



pasta de ajo asado
15 gr



cheddar de almendras en hebras
50 gr



espinaca
80 gr



cebolla picada
1 un

Nutrición por porción: Calorías 800 kcal, Grasas 36 g, Carbohidratos 103 g, Proteínas 25 g

Cocinando para
4

Ingredientes listados para 2 porciones - si estás preparando 4 porciones, recibirás el doble de ingredientes. Las indicaciones para 4 porciones están expresadas entre paréntesis en el paso a paso de la receta.

Ingredientes en casa

- ✓ Sal
- ✓ Aceite vegetal
- ✓ Pimienta
- ✓ Vinagre

Utensilios

- ✓ Olla apta horno (o sartén y fuente de horno con tapa o papel de aluminio)

Comé más plantas. 🌱

One Pot Lasagna de Calabaza ;sin cortar ni picar! con Espinaca y Cheddar de Almendras



1

1 – PREPARÁ LOS UTENSILIOS

- Leé la receta antes de comenzar a cocinar.
- Lavá y secá los **productos frescos**.
- Precalentá el horno a 220°C.
- Herví una pava llena de agua.
- Calentá una olla grande, de base ancha y apta para horno, con una tapa a juego, a fuego medio-alto.

Nota: Asegurate de que tu olla sea apta para horno y que se pueda usar en la hornalla sin problemas. ¿No tenés? Comenzá a cocinar en una sartén grande y luego transferilo a una fuente apta para horno y cubrilo bien con su tapa o papel de aluminio.



2



Si estás cocinando el plan de 4 porciones, seguí las indicaciones que están entre paréntesis en cada paso, y usá bowls, ollas y sartenes más grandes de ser necesario.

2 – EMPEZÁ LA LASAGNA

- Una vez caliente, agregá 300 (600) ml de agua hirviendo a la olla, junto con la **mostaza dijon**, el **caldo de verduras**, la **crema de almendras**, la **espinaca** y 1 (2) cucharada de vinagre.
- Agregá la **pasta de ajo asado**, la **cebolla picada** y los **culos de calabaza** con una molienda muy generosa de pimienta negra. Mezclá todo bien.



3

3 – HORNEÁ LA LASAGNA

- Rompé las **láminas de lasaña** en pedazos del tamaño de un bocado.
- Agregá los **pedazos de lámina de lasaña** a la olla y mezclá todo bien.
- Poné a hervir a fuego alto, luego tapá y poné la olla en el horno durante 15 minutos iniciales.



4

4 – TERMINÁ, SERVÍ Y DISFRUTÁ

- Después de 15 minutos, retirá la olla del horno y revolvé bien.
- Cubrí con el **queso cheddar en hebras**.
- Regresá la olla al horno y cociná, sin tapar, durante 25 minutos más o hasta que la pasta esté tierna.
- Sacá las **hojas de albahaca** de sus tallos y desechá los tallos.
- Serví la **lasaña de calabaza y espinaca** entre platos, decorá con las hojas de **albahaca**. ¡A comeer!

Esparcí el amor, compartí la comida

 holaveggiear

