

# Lúcete con una lasaña de espinacas

## Lúcete con una lasaña de espinacas

[imprimir](#)



El otoño es una temporada ideal para aprovechar los beneficios de las **espinacas**. Se trata de un alimento muy rico en betacaroteno, vitaminas B, C y E, ácido fólico y minerales como el hierro, el potasio y el fósforo.

Si quieres llevar las espinacas del mercado al plato, te proponemos hacerlo con una **lasaña de espinacas**. Es una receta deliciosa, perfecta para toda la familia, que te aportará 710 calorías, 38 g. de grasas y 63 g. de carbohidratos. Toma nota de los ingredientes:

- 2 medidas de nata para cocinar

- 20 placas de lasaña
- 30 gramos de mantequilla
- 500 gramos de espinacas
- 100 gramos de cebollas
- 100 gramos de queso rallado
- 50 gramos de bechamel
- 50 gramos de pasas

Programa el menú Sofreír/freír de tu **Chef Plus Induction** a 180º durante 15 minutos. Pon la mantequilla y sofríe la cebolla previamente rallada. A los 5 minutos añade las pasas y las espinacas; sofríe 5 minutos más. Incorpora la bechamel, reservando una medida. Vierte la nata mezclando bien todo el conjunto y deja acabar el programa. Resérvalo.

En la cubeta, dispón una capa de la mezcla anterior, luego una capa de placas de lasaña, luego otra capa de mezcla. Repítelo sucesivamente hasta acabar con una capa de placas.

Baña el conjunto con la bechamel reservada y espolvorea con el queso. Cierra la tapa y programa el menú Horno a 172º durante 45 minutos.

Recetas como esta te ayudarán a conseguir que los más [pequeños](#) coman verdura. ¡Con una buena capa de bechamel, no podrán resistirse!

Etiquetas

[Lasaña de espinacas](#)

[pasta](#)

[espinacas](#)

[verduras](#)

[lasaña](#)

[Induction Pro](#)

## Deja tu comentario

Su nombre

E-mail

Comentario

[Acerca de formatos de texto](#)

### **Plain text**

- No se permiten etiquetas HTML.
- Las direcciones de correos electrónicos y páginas web se convierten en enlaces automáticamente.
- Saltos automáticos de líneas y de párrafos.