

**DEBUTin**PROGRAMA DE APOYO A PACIENTES
DM2 QUE DEBUTAN CON INSULINA

LASAÑA DE VERDURAS



INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 12 placas de pasta pre-cocida para lasaña
- 175g de berenjenas
- 175g de calabacín
- 200g de espinacas
- 175g de champiñones
- 70g de cebolla
- 70g de tomate sofrito
- 30g de queso para gratinar
- Aceite de oliva virgen

Para la bechamel:

- 15g de aceite de oliva virgen
- 15g de harina de maíz (maicena®)
- 250 ml de leche semidesnatada
- Sal y pimienta
- Nuez moscada

ELABORACIÓN

- 1 Lavar y trocear las verduras.
- 2 En una sartén con aceite, rehogar la cebolla suavemente durante 10 minutos.
- 3 Añadir el resto de verduras, salpimentar y sofreír hasta que estén doradas.
- 4 Añadir el tomate, remover y dejar cocer unos 5 minutos más. Reservar.

Para la bechamel:

- 5 Calentar el aceite en un cazo y añadir la harina. Cocinar a fuego suave unos minutos vigilando que no se quemé removiendo constantemente.
- 6 Verter la leche caliente poco a poco a medida que se va removiendo.
- 7 Dejar espesar y cocerla unos minutos a fuego suave.
- 8 Poner a punto de sal, pimienta y nuez moscada. Colar y reservar.

Para la lasaña:

- 9 En una placa de horno, disponer una cucharada de bechamel e ir alternando placas de lasaña y verdura hasta terminar con una última capa de bechamel.
- 10 Rallar el queso por encima y cocer al horno a 180° hasta que esté gratinada.

OBSERVACIONES

Hipertensión	Preparar la lasaña sin añadir sal
Intolerancia a la lactosa	Usar una bebida vegetal para elaborar la bechamel y valorar el grado de tolerancia al queso
Vegetariano	Si no se consume leche ni derivados lácteos, se puede preparar la bechamel con alguna bebida vegetal y gratinar sin añadir queso utilizando por ejemplo pan rallado
Celiaquía	Escoger láminas para lasaña sin gluten
Hiperuricemia	Sustituir las espinacas y los champiñones por mayor cantidad de calabacín, berenjena y cebolla

Boehringer
Ingelheim*Lilly*