



Z236



Lasaña de verduras



6'

TIEMPO DE COCCIÓN



300g ?

4 PLATOS POR CARTÓN

Ingredientes de la pasta

Sémola de trigo duro, huevos, agua, sal.

Ingredientes de la salsa

Hortalizas 45% (calabacines, zanahorias, apio, espárragos, cebolla, berenjenas, guisantes), setas mixtas 4% (champiñón, gírgola, Setas Boletus, shiitake, seta nameko), bechamel (leche integral, harina de trigo, margarina vegetal, fécula de patata, sal), Edamer, Grana Padano DOP, aceite de oliva virgen extra, aceite de girasol, albahaca, sal. Grana Padano DOP rallado para rematar el plato.

Ficha de datos

%

24

PORCENTAJE DE PASTA

%

76

PORCENTAJE DE SALSA



Valores nutricionales medios por cada 100 g

Valor energético kJ 586 – Valor energético kcal 140
– Grasas g 5,4 de los cuales ácidos grasos saturados g 2,4 – Los hidratos de carbono g 16,0 de los cuales azúcares g 1,6 – Fibras g 2,8 – Proteínas g 5,5 – Sodio g 0,30 – Minerales g 1,6 – Sal g 0,76

Preparación

Horno a microondas (750w): **6 min** envase cerrado y ultracongelado

Horno ventilado (200°C): **25 min** envase cerrado y ultracongelado