



Dificultad:  
Media



Porciones:  
6



Tiempo:  
60 minutos

## Información Nutricional

Energía:	322 Kcal
Proteínas:	8.0 g
Grasa Total:	20.0 g
Colesterol:	34.0 mg
H. de Carbono:	30.5 g
Fibra Dietética:	7 g
Sodio:	277 mg

# LASAÑA DE ZAPALLOS ITALIANOS RELLENA CON CREMA DE VERDURAS

## Ingredientes

- 3 Zapallos italianos grandes
- 1 Cucharadas de aceite o más
- ½ kg tazas de choclo congelado
- 1 Taza de arvejas
- 2 Bandejas de champiñones cortados en láminas
- 2 Pimientos morrones cortados en cuadritos
- 1 Cucharadita de mantequilla
- Sal y pimienta
- 2 Tarros de crema SVELTY®
- 1 Sobre de salsa blanca MAGGI®
- 1 ½ Taza de leche entera
- ½ Cebolla cortada en aros

## Preparación

1. Corta los extremos de los zapallos italianos y luego con cuidado corta delgadas láminas a lo largo. Luego calienta una sartén preferentemente de teflón con unas gotas de aceite y dales una pequeña cocción a fuego bajo por ambos lados en pequeñas cantidades para no romper las láminas de zapallos italianos, una vez lista resérvalas.

2.- Aparte, en la misma sartén saltea el choclo durante 3 minutos removiendo de vez en cuando, agrega las arvejas y cocina 3 minutos más. Luego agrega los champiñones y condimenta con sal y pimienta a gusto, saltea nuevamente durante 5 minutos aproximados hasta que los vegetales estén completamente cocidos, finalmente añade la mantequilla y remueve.

3.- Luego, prepara la salsa blanca MAGGI® según las indicaciones del envase en la leche entera indicada en los ingredientes, una vez lista retira del fuego y agrega los dos

tarros de crema SVELTY®, condimenta con toque de sal y pimienta a gusto, remueve hasta homogenizar.

4.- En una fuente rectangular apta para horno y previamente enmantecuada dispone una capa doble de zapallos italianos y rellena con el salteado del paso dos, cubre con la salsa blanca con crema y nuevamente dispone unas láminas de zapallo italiano, repite el procedimiento hasta terminar con todos los ingredientes. Una vez listo cubre con crema y aros de cebolla, lleva a horno pre-calentado a 180°C y hornea durante 25 minutos aproximados hasta dorar levemente, retira del horno y sirve de inmediato.

