

Lasaña de verduras

Ingredientes:

- Calabacín
- Berenjena
- Cebolla
- Zanahoria
- Salsa de tomate
- Leche vegetal (De avena, soja...)
- Maicena
- Placas de pasta
- Aceite
- Orégano
- Nuez moscada
- Pimienta negra

Recetas Ricas, Saludables con bajo consumo de agua virtual



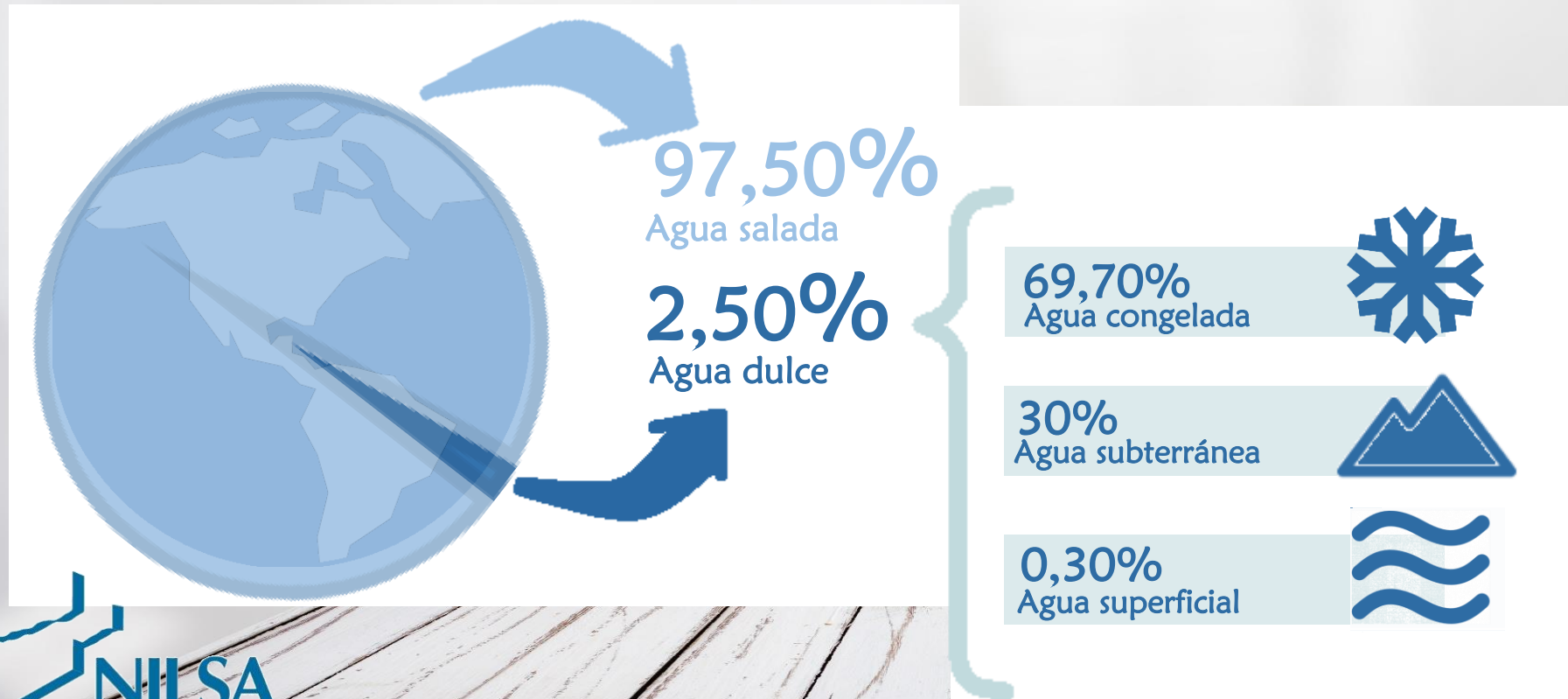
1. Troceamos las verduras en cuadraditos pequeños y las cocinamos a fuego medio hasta que se doren.
2. Añadimos el tomate, el orégano, la sal y la pimienta, removemos y cocinamos a fuego medio durante 10 minutos.
3. Para elaborar la Bechamel, calentamos el aceite, echamos la harina y cocinamos a fuego medio durante 2 minutos para que se dore un poco.
4. Echamos la leche poco a poco removiendo con ayuda de unas varillas. Cuando la salsa tenga la textura típica de una bechamel, le añadimos la sal, nuez moscada y pimienta).
5. Para montar la lasaña En una bandeja para hornear colocamos una capa de bechamel abajo, luego cuatro placas de lasaña, una capa de verduras, otras 4 placas de lasaña... Podéis montarla a vuestro gusto.
6. Horneamos la lasaña 30 minutos a 200°C ó 390°F.



¡BUEN PROVECHO!

¿Conoces el concepto de Agua Disponible?

La mayor parte de la Tierra esta cubierta por agua, pero su mayoría es agua salada, que no podemos consumir. Solamente el 2.50% del agua del planeta es agua dulce, repartida en el agua subterránea (en los poros de las piedras), el agua congelada (glaciares) y el agua superficial (ríos y lagos), pero no podemos utilizar toda:



¿Sabias que?

$\frac{2}{3}$ De la superficie de la tierra están cubiertas por agua

y que...

Solo el **0,77%** es agua disponible