



Sopa de lasagna

Esta sopa de lasaña en la crock pot es una comida completa, deliciosa y fácil de preparar que combina los sabores clásicos de la lasaña en una versión de sopa.



Tiempo de preparación: 6-8 Horas

Porciones: 6 porciones

Ingredientes

- 450g de carne molida
- 1 cebolla, picada
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 lata (28 oz / 800g) de tomates enteros enlatados
- 1 lata (14 oz / 400g) de salsa marinara
- 4 tazas de caldo de carne
- 1 zanahoria, pelada y cortada en cubos
- 1 calabacita, cortada en rodajas finas
- 1 pimiento rojo, cortado en trozos
- 1 cucharada de hierbas de olor (orégano, tomillo, albahaca)
- Sal y pimienta al gusto
- 1 taza de queso mozzarella rallado
- 1/2 taza de queso parmesano rallado
- Hojas de lasaña precocidas (aproximadamente 6-8 hojas), rotas en trozos
- Albahaca fresca o perejil para decorar (opcional)



Preparación:

- 1** Mete la carne, la cebolla y el ajo a la crock pot.
- 2** Añade los tomates enteros enlatados y machácalos con una cuchara de madera dentro de la crock pot.
- 3** Agrega la salsa marinara, el caldo de carne, zanahoria, calabacita, pimiento rojo y las hierbas de olor a la crock pot.
- 4** Cocina en la crock pot durante 2-4 horas en temperatura baja, hasta que las verduras estén tiernas.
- 5** Añade las hojas de lasaña rotas en trozos y cocina por unos 20-30 minutos adicionales, hasta que estén cocidas.
- 6** Antes de servir, espolvorea queso mozzarella y parmesano por encima y deja que se derritan.

Si lo deseas, decora con albahaca fresca o perejil.
¡Sirve caliente y disfruta de tu deliciosa sopa de lasaña en la crock pot!



Aporte por porción:

Calorías:

Aproximadamente 350-400 kcal por porción.

Grasa total:

Alrededor de 20-25g de grasa por porción, dependiendo de la cantidad de queso utilizado.

Carbohidratos:

Cerca de 20-25g de carbohidratos por porción debido a la pasta y las verduras.

Proteína:

Aproximadamente 20-25g de proteína por porción, principalmente de la carne y los productos lácteos.

Fibra:

Alrededor de 3-5g de fibra por porción debido a las verduras y la pasta.

