

## LASAÑA VEGANA CON SALSA BLANCA



### SALSA "BLANCA" DE COLIFLOR

- 3 tazas de coliflor (aprox. 1/2 de la cabeza)
- 2-3 dientes de ajo machacados
- 1 cucharadita de sal
- leche de almendras 3/4 taza
- 2 cucharadita de hierbas secas (que utilizan el perejil, la albahaca, el tomillo)
- 3 cucharadas de levadura nutricional
- El jugo de medio limón



### QUÉ HACER

Ligeramente al vapor la coliflor durante 5-10 minutos.

Combine al vapor la coliflor, ajo, sal, leche de almendras

leche, hierbas, levadura nutricional y jugo de limón en el procesador de alimentos y procese hasta que esté suave y cremosa.

[OBJ]

### LASAÑA

- 1 lote de coliflor salsa "blanco"

1 botella de salsa de pasta (que utiliza un 600 ml orgánica tomate, ajo y albahaca uno)

- colocar capas de el calabacín en rodajas o

Berenjenas, espinaca, levadura nutricional adicional, hierbas secas adicionales

## QUÉ HACER

Precalente el horno a 350 ° F (180 ° C)

Comience acodar su lasaña en una fuente de prueba de horno mediante la difusión de una capa de salsa de pasta, verduras hojas, salsa blanca, espinacas, otra capa de salsa de pasta, verduras hojas, salsa blanca, el calabacín en rodajas, salsa de pasta, verduras lasaña hojas y con el objetivo de terminar con una capa de salsa blanca en la parte superior.

Cubra con una pizca de hierbas secas adicionales, la levadura nutricional.

Coloque en el horno para hornear durante 45-50 minutos. si tu

notar el plato poniendo un poco seco durante todo este período de tiempo, la falta de un poco más de salsa.