



Lasaña de Batata

8 Porciones • 1 Porción = 1 Rodaja

Adaptada de Minimalist Baker

INGREDIENTES

- $\frac{3}{4}$ taza de nueces de la India crudas
- 6 cucharadas de levadura nutricional dividida por la mitad
- Sal marina a gusto
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de ajo en polvo
- 1 taza de aceite de oliva (partes divididas)
- Pimienta negra recién molida a gusto
- Jugo de 2 limones
- 12 onzas de tofu extremadamente firme, escurrido y prensado en seco durante 10 minutos
- 1 $\frac{1}{2}$ tazas de albahaca (picado fino); $\frac{1}{2}$ taza dividida
- 1 cucharada de orégano seco
- 3 batatas grandes
- 2 dientes de ajo (picado fino)
- Agua, según sea necesario

INDICACIONES

1. Precaliente el horno a 375 °F.
2. Agregue las nueces de la India, 3 cucharadas de levadura nutricional, $\frac{3}{4}$ cucharadita de sal y ajo en polvo en una procesadora o licuadora. Pulse hasta que la mezcla quede bien picada.
3. Agregue de 3 a 4 cucharadas de aceite, sal, pimienta, jugo de limón, tofu, la levadura nutricional remanente, $\frac{1}{2}$ taza de albahaca, orégano y $\frac{1}{2}$ taza de la mezcla de nueces de la India y "queso" en una procesadora o licuadora; y pulse para combinar; raspe los lados según sea necesario. La mezcla debe quedar casi como un puré con algunos trocitos de albahaca intactos. Pruebe y ajuste los aderezos según sea necesario.
4. Pele las batatas y córtelas en rodajas finas con un cuchillo bien afilado o una mandolina. No deben quedar finas como una hoja de papel, más bien bastante gruesas y flexibles (aproximadamente de 1/8 in).
5. En una fuente de 9 x 13 in, comience a colocar las batatas en una sola capa, de modo tal que apenas se superpongan.
6. Cubra con un tercio de la mezcla de tofu y esparza con una cuchara o espátula. Cubra con otra capa de batatas, de modo tal que apenas se superpongan. Repita hasta tener tres capas totales de tofu y cuatro capas de batatas. La capa superior debe ser de batatas. Cubra con aluminio y hornee durante 50 minutos.
7. Quite el aluminio, aumente la temperatura del horno a 400 °F y hornee al descubierto durante 5 a 10 minutos más para que la capa superior se dore ligeramente.
8. Mientras la lasaña se cocina, agregue el aceite de oliva remanente, la albahaca remanente y el ajo en una licuadora o procesadora. Mezcle a una velocidad media a baja para combinar y agregue $\frac{1}{2}$ taza de la mezcla de nueces de la India y "queso" y una pizca de sal y pimienta. Pulse para mezclar nuevamente.
9. Agregue agua hasta obtener una salsa de pesto que pueda verter; mezcle hasta que solo queden pequeños trozos de albahaca y ajo. Pruebe y ajuste los aderezos según sea necesario.
10. Deje que la lasaña se enfríe levemente antes de servir. Cubra la lasaña entera con la cantidad deseada de pesto o reserve aparte para porciones individuales.

Nutrition Facts

8 servings per container	
Serving size	1 slice
Amount per serving	
Calories	450
	% Daily Value*
Total Fat 35g	45%
Saturated Fat 4.5g	23%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 190mg	8%
Total Carbohydrate 21g	8%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 6g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 11g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 87mg	6%
Iron 3mg	15%
Potassium 482mg	10%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Developed by The Children's Hospital of San Antonio

chefsfa.org

@CHEFSanAntonio



The Children's Hospital
of San Antonio®
CHRISTUS Health

© Culinary Health Education for Families