EATING SMART
BEING ACTIVE

Lasagna en sartén

Rinde: 8 porciones (1 taza por porción)
Tiempo de preparación: 10 minutos
Tiempo de cocción: 20 minutos

Nutrition Facts

8 servings per container

Serving size	1 Cup (269g)
Amount Per Serving	
Calories	**320**
	% Daily Value*
Total Fat 10g	13%
Saturated Fat 5g	25%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 30mg	10%
Sodium 800mg	35%
Total Carbohydrate 36g	13%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 8g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 20g	40%
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 378mg	30%
Iron 2mg	10%
Potassium 239mg	6%

*The % Daily Value (DV) 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.

Ingredientes

8 fideos para lasagna sin cocinar
1 pote (15 onzas) pequeño de requesón
½ taza de queso parmesano rallado, dividido por la mitad
1 cucharada de condimento italiano
Antiadherente en aerosol para cocinar
1 frasco (24 onzas) de salsa de tomate para pasta, sin carne
1 paquete (10 onzas) de espinaca congelada, descongelada y escurrida*
8 onzas de queso mozzarella rallado (2 tazas de queso rallado)

Preparación

14. Cocinar los fideos para lasagna siguiendo las instrucciones en el paquete.
15. Reunir, rallar y medir todos los ingredientes antes de comenzar a preparar la receta.
16. En un recipiente grande mezclar el requesón, ¼ taza de queso parmesano y el condimento italiano.
17. Rociar bien una sartén con el antiadherente para cocinar. No llevar la sarten al fuego hasta colocar todos los ingredientes en la sartén.
18. Extender la mitad del frasco de salsa en la sartén con antiadherente.
19. Cubrir con 4 fideos para lasagna.
20. Extender la mitad de la mezcla de requesón sobre la pasta.
21. Cubrir con la mitad de la espinaca.
22. Esparcir la mitad del queso mozzarella sobre la espinaca.
23. Repetir con el resto de los ingredientes en el siguiente orden: pasta, mezcla de requesón, espinaca, salsa y queso mozzarella .
24. Esparcir la otra mitad del queso parmesano (¼ taza), y tapar la sartén.
25. Llevar la sartén a fuego mediano bajo. Cocinar durante aproximadamente 20 minutos hasta que se derrita el queso y la salsa burbujee. Retirar del fuego y dejar reposar durante 5 minutos (con la tapa) antes de servir.
26. Refrigerar las sobras dentro de las 2 horas. Consumir dentro de los siguientes 3 a 5 días.

* Descongele la espina en el refrigerador durante la noche o en el microondas en potencia baja. Cuando esté descongelada, envuélvala en una toalla limpia y retuérzala para escurrir el agua.

USDA United States Department of Agriculture National Institute of Food and Agriculture

EFNEP COLORADO STATE UNIVERSITY EXTENSION

This material is based upon work that is supported by the National Institute of Food and Agriculture, U.S. Department of Agriculture. USDA is an equal opportunity provider, employer, and lender.

Get Moving!