# Las Deliciosas Pequeas Lasaas Vegetarianas de Maya

**Sirve:** 8 Porciones

“Hice esta receta ayer por primera vez", dice Maya. "Me inspiró mi familia porque a todos nos encantan los vegetales, pero diferentes vegetales. Decidí hacer estas pequeñas lasañas así todos podíamos escoger nuestros propios vegetales para poner dentro. Yo pongo fruta y ensalada de un lado siguiendo ¡ChooseMyPlate.gov!"

## Ingredientes

**1/2 libra** láminas de pasta para lasaña
**1 cucharada** aceite de oliva
**2 tazas** vegetales picados, tales como cebollas, calabacín, zanahorias, y guisantes
**1/2 taza** queso parmesano rallado
**2 tazas** queso cottage bajo en grasa
**1** huevo grande, bien batido
**1 cucharadita** pimienta
**3 tazas** salsa de tomate
**1 taza** queso mozzarella bajo en grasa, rallado

## Preparación

1. **Precaliente el horno a 350°F.** Llene una olla grande para pasta con agua y ponga a hervir sobre fuego medio-alto. Añada las láminas de pasta y cocine por unos 8 minutos, o hasta que estén al dente. Escurra las láminas y deje enfriar.

2. **Mientras tanto, en una sartén grande,** caliente el aceite de oliva a fuego medio. Agregue los vegetales y sofría por unos 6 minutos, o hasta que estén suaves y ligeramente dorados.

### Información Nutricional

| Nutrientes | Cantidad |
|---|---|
| **Calorías** | **337** |
| **Grasa total** | **7 g** |
| Grasa saturada | 2 g |
| Colesterol | 43 mg |
| **Sodio** | **471 mg** |
| **Total de Carbohidrato** | **43 g** |
| Fibra dietetica | 5 g |
| Azucares totales | 11 g |
| Azúcares Añadidas incluidas | 7 g |
| **Proteinas** | **24 g** |
| Vitamina D | N/A |

3. **En un tazón grande,** combine ¼ de taza de queso parmesano con el queso cottage, huevo, y pimienta.

4. **Cubra el fondo de un molde para panecillos (muffins)** o fuentes pequeñas para hornear, con un poco de salsa de tomate.  Corte las láminas a la medida del molde y coloque 1 lámina en cada hueco/fuente.  Comience a poner en capas los vegetales, salsa, mezcla de queso cottage, y luego otra lámina de pasta, vegetales, salsa, mezcla de queso cottage, y el resto del parmesano, y el queso mozzarella.  Hornee por 30 minutos, o hasta que el queso esté burbujeante y dorado. Retire del horno y deje asentar por 10 minutos. Con cuidado despegue las orillas con un cuchillo y sáquelas cuidadosamente.  Sirva con ensalada y fruta. ¡Disfrute y manténgase saludable!

## Notas

The 2015 Healthy Lunchtime Challenge Cookbook