Lasaña rápida

Sirve: 6 porciones

Ingredientes

1 jar spaghetti sauce (low sodium, 28 ounces)

7 dry lasagna noodles (can use 6-8)

1 paquete ricotta cheese, part-skim, 15 ounces (or cottage cheese)

1 taza mozzarella cheese, part-skim, shredded

1/4 taza Parmesan cheese (grated)

Preparación

1. Extienda la mitad de la salsa en el fondo de una charola o molde para hornear de 2 cuartos de galón.
2. Coloque la mitad de los fideos secos en una capa, seguida de una capa de ricotta y otra de parmesano.
3. Cubra con una taza de salsa y coloque otra capa con el resto de los fideos, ricotta y mozzarella.
4. Cubra con la salsa de espagueti restante.
5. Hornee durante 60 minutos a 350 °F. Retire y deje reposar durante 20 minutos. Cubra con queso parmesano.

Notas

Añada carne dorada o verduras cocidas y escurridas, si lo desea. Mezcle con la capa intermedia de salsa.

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	**535**
Grasa total	**19 g**
Grasa saturada	5 g
Colesterol	50 mg
Sodio	**121 mg**
Total de Carbohidrato	**53 g**
Fibra dietetica	1 g
Azucares totales	1 g
Azúcares Añadidas incluidas	0 g
Proteinas	**27 g**
Vitamina D	0 IU
Calcio	556 mg
Hierro	3 mg
Potasio	635 mg

N/A - Información no está disponible

MiPlato Grupos de Alimentos

Vegetales	1 taza
Granos	1 1/2 onzas
Lácteo	1 1/2 tazas

ONIE Project - Oklahoma Nutrition Information and Education. Simple Healthy Recipes.