

# Lasaa Fiesta Mexicana

**Tiempo de preparación :** 30 minutos

**Tiempo de Cocción:** 1 hora, 0 minutos

**Sirve:** 6 Servings

Este es un plato principal lleno de ingredientes sustanciosos y saludables. Sus vegetales coloridos son puestos sobre capas de pedazos de tortilla crujientes, frijoles negros lisos, comino sabroso, orégano, salsa alegre horneados a la perfección como una divina y aromática cazuela.

## Ingredientes

**66** chispas de tortilla bajos en sodio (aproximadamente 12 oz)

**2 cucharaditas** aceite de canola

**1/4 taza** pimiento verde fresco sin semillas y cortado en cuadritos

**1 taza** maíz enlatado bajo en sodio, escurrido y enjuagado

**1 taza** cebolla fresca pelada y cortada en cuadritos

**2 tazas** calabacín fresco, pelado, sin semillas y cortado en cubos de 1/2"

**1/2 cucharadita** orégano molido

**1/2 cucharadita** comino molido

**1/2 cucharadita** ajo granulado

**1/2 cucharadita** chile en polvo

**1/2 cucharadita** pimentón (paprika)

**1/2 cucharadita** sal

**2 1/2 tazas** frijoles negros enlatados, bajos en sodio, escurridos y enjuagados

**1 1/4 tazas** salsa de espagueti sin carne bajo en sodio

**1 taza** salsa baja en sodio, suave

## Preparación

1. Precaliente el horno a 350°F.
2. Divida las chispas de tortillas uniformemente en tres



### Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad	% Valor Diarios*
------------	----------	------------------

Calorias	264	
Grasa total	4 g	
Proteínas	9 g	
Carbohidrato	52 g	
Fibra dietética	9 g	
Grasa saturada	0.51 g	
Sodio	425 mg	

### MiPlato Grupos de Alimentos

Vegetales	3/4 taza
Granos	1 onza
Alimentos que contienen proteínas	1 onza

tazones (aproximadamente 22 pedazos de tortillas por tazón) Desmorone un tazón de tortillas y guarde los otros dos tazones restantes para usarlos durante el proceso de capas.

3. En un tazón mediano combine el aceite canola, los pimientos verdes, el maíz y  $\frac{1}{2}$  taza de cebolla, guardando la otra mita para el paso 6. Mézclelas para cubrir las uniformemente con el aceite. Transfiera los vegetales a una bandeja para hornear grande. Hornee descubierto a  $350^{\circ}\text{F}$  por 15 minutos o hasta que los vegetales estén ligeramente dorados en las puntas.
4. Cocine el calabacín en una cesta para cocinar al vapor a fuego alto por 15 minutos o hasta que ablande. Coloque el calabacín en un tazón grande y haga puré hasta que este homogéneo.
5. Agregue los vegetales horneados al calabacín. Mezcla bien. Agregue  $\frac{1}{4}$  cucharadita de orégano y  $\frac{1}{4}$  cucharadita de comino, guardando el resto de las especias para el paso 6. Mézclelo bien y déjelo a un lado.
6. En un sartén mediano cubierto de aceite antiadherente en aerosol cocine lo que resta de la cebolla, comino y orégano con el ajo, chile en polvo, pimentón (paprika), y sal a fuego medio por 5 minutos o hasta que la cebolla se ponga translúcida y suave.
7. En una procesadora de alimentos, ponga la cebolla y los frijoles negros cocidos y haga un puré, o en la licuadora hasta que estén homogéneos. Si es necesario agregue de 1 a 2 cucharadas de agua para hacer el puré más suave.
8. Para hacer la salsa combine la salsa de espagueti y la salsa en un tazón y déjelo a un lado.
9. Ponga en capas los ingredientes en un molde para hornear antiadherente de 8x8" rociado con aceite antiadherente en aerosol.
  - a. 1 taza de salsa
  - b. Tazón de tortillas entero (aproximadamente 22 chispas de tortilla)
  - c.  $1\frac{1}{4}$  tazas de la mezcla de frijoles ( una espátula mojada en agua ayuda a untar la mezcla uniformemente)
  - d.  $1\frac{1}{8}$  taza de la mezcla del calabacín vegetales
  - e. Tazón de chispas de tortillas enteras (aproximadamente 22 pedazos de tortilla)
  - f.  $1\frac{1}{4}$  tazas de la mezcla de frijoles
  - g.  $1\frac{1}{8}$  taza de la mezcla de calabacín/vegetales
  - h.  $1\frac{1}{4}$  taza de salsa
  - i. Tazón de chispas de tortillas trituradas
0. Cubra con papel aluminio y hornee a  $350^{\circ}\text{F}$  por 30

minutos hasta que esté completamente cocido.

1. Retire del horno. Destápelo y permita que repose por 15 minutos antes de servir.
2. Córtelo en seis porciones iguales. Sírvalo caliente.

## Notas

### Nuestra Historia

En el Distrito Escolar de Ithaca en la pintoresca Ithaca, en el estado de Nueva York, su misión es educar a todos los estudiantes para que se conviertan en un aprendiz de por vida. El “chef” del equipo es copropietario de un restaurante local considerado “pionero” en preparar comidas saludables a base de plantas locales.

Para su entrada a la competencia de recetas para niños sanos, el equipo trabajó en crear Lasaña Fiesta Mexicana y realizó diferentes pruebas de sabor con los estudiantes. Este sustancioso plato principal destaca el calabacín, maíz, y pimientos horneados hasta que los dulces sabores naturales se caramelizan juntos. Este giro delicioso y sazonado a la clásica receta italiana ¡dejara a sus hijos queriendo más!

### Distrito escolar de Ithaca

Ithaca, Nueva York

### Miembros del equipo de la escuela

**Profesional de Nutrición Escolar:** Denise Agati (Director Servicios Alimentarios)

**Chef:** Wynnie Stein (Chef, Restaurante Moosewood)

**Miembros de la Comunidad:** Amie Hamlin (Director Ejecutivo, Coalicion de Nueva York Coalition para comidas sanas escolares) and Eric Smith (Dueño, Cayuga Pure Organicoss)

**Estudiantes:** Alyia C. and Josie W. (Estudiantes escuela secundaria)

Una sola pieza provee:

**Legumbre como una alternativa a la carne:** 1 oz carne alternativa y 3/8 taza de vegetales rojo/naranja, 1/8 taza vegetales amiláceos, 1/8 taza de otros vegetales y 3/4 oz equivalente a granos.

O

**Legumbres como vegetales:** 1/4 taza vegetales legumbre, y 3/8 taza de vegetales rojo/naranja, 1/4 taza vegetales

amiláceos, 1/8 taza de otros vegetales y 3/4 oz  
equivalente a granos.

*Los Vegetales legumbres pueden ser contadas como  
alternativas a la carne o como vegetales legumbres pero  
no como los dos simultáneamente.*

Recipes for Healthy Kids Cookbook for Homes