

# Lasaa de Vegetales Escondidos

**Makes:** 12 Servings

“A mí no me gusta comer los vegetales simples servidos en mi plato,” admite Owen. “Mi madre esconde los vegetales en la comida que prepara algunas veces y no me dice que hay vegetales en la comida hasta que termino de comer. Mi mamá y yo creamos esta receta juntos. A mí me encanta la lasaña y escondimos los vegetales en la lasaña. La sirvo con uvas, mi fruta favorita.”

## Ingredients

- 1 caja de lasaña de pasta integral (16 onzas)
- 3 tablespoons** aceite de oliva
- 1 cup** zanahorias ralladas
- 1** pimiento rojo mediano (sin semillas y picado)
- 1** cabeza de brócoli mediana (picada)
- 1** cebolla amarilla mediana
- 3 cups** salsa de tomate
- 32 ounces** queso ricota bajo en grasa
- 9 ounces** espinaca fresca picada o espinaca descongelada picada
- 1 1/2 cups** queso mozzarella rallado bajo en grasa

## Directions

1. Precaliente el horno a 350° F.
2. En una olla grande con agua hirviendo cocine la lasaña de acuerdo a las instrucciones del paquete hasta que esté “al dente”. Escurrir y colocar las tiras a un lado.
3. Mientras se cocina la pasta, ponga en una sartén el aceite de oliva a calentar a fuego medio. Añada las zanahorias, el brócoli, el pimiento rojo y la cebolla y



## Nutrition Information

Key Nutrients	Amount	% Daily Value
<b>Total Calories</b>	<b>349</b>	
Total Fat	13 g	20%
Protein	21 g	
Carbohydrates	41 g	15%
Dietary Fiber	5 g	20%
Saturated Fat	6 g	30%
Sodium	505 mg	21%

## MyPlate Food Groups

Vegetables	1/2 cup
Grains	1 1/2 ounces
Dairy	1 cup

cocínelos alrededor de 5 minutos, hasta que estén blandos.

4. Añada la salsa de tomate a los vegetales y continúe cocinándolos, moviéndolos ocasionalmente por 3 minutos.

5. En un tazón grande, mezcle el queso ricota y la espinaca.

6. Coloque en el fondo un molde de hornear de 9x13 pulgadas, 1/3 de la salsa de vegetales y tomate. Ponga las tiras de lasaña a lo largo del molde sobre la salsa.

Unte la mezcla de queso ricota uniformemente sobre la pasta. Añada más salsa de vegetales y tomate, luego otra capa de pasta de lasaña y otra capa de mezcla de queso ricota. Continúe poniendo capas con las mezclas de salsa, pasta y queso ricota hasta terminar.

7. Colocar el queso mozzarella encima de la lasaña, cubra el molde de hornear con papel aluminio y hornee la lasaña hasta que la capa de encima esté dorada y la lasaña esté totalmente cocinada, alrededor de 45 minutos.

## Notes

Estado:: Dakota del Sur

Nombre del niño: Owen Kerkvliet, 9