

# Lasaa de Luigi

**Makes:** 12 or 50 servings

12 Servings

50 Servings

Ingredients	12 Servings		50 Servings	
	Weight	Measure	Weight	Measure
Láminas de pasta para lasaña, integrales		12 láminas de pasta		50 láminas de pasta
Aceite vegetal		3/4 Cda		3 Cdas
Calabacín, cortado en rodajas		3/4 tza		3 tzas
Hongos rebanados en rodajas		1/4 tza		1 tza
Cebollas, picadas		1/4 tza		1 tza
Brócoli, congelado		1 tza		4 1/2 tzas
Queso Cottage, bajo en grasa, escurrido		3 tzas		12 tzas
Perejil seco		3/5 cda		3 cda
Queso Mozzarella, rallado		3/4 tza		3 tzas
Tomates enlatados		1 tza		4 1/2 tzas

## Nutrition Information

Key Nutrients	Amount	% Daily Value
Total Calories	178	
Total Fat	4 g	
Protein	13 g	
Carbohydrates	24 g	
Dietary Fiber	NA	
Saturated Fat	1 g	
Sodium	265 mg	

## Directions

1. Cocine las láminas de lasaña según lo indicado.
2. Caliente el aceite vegetal. Añada el calabacín, hongos y cebollas. Sofríalo por 3 minutos. Sofría por 3 minutos. Retírelo del fuego y póngalo aparte.
3. Cocine el brócoli como se indica. Déjelo aparte.
4. Mezcle el queso Cottage y el perejil.
5. Para 25 porciones, distribuya los vegetales en el fondo de una bandeja de 12" x 20" x 2 1/2", (bandeja de 9" x 9" x 2" para 12 porciones). Siga con una capa de láminas de pasta, una capa de queso Cottage, otra capa de vegetales y una capa de queso Mozzarella.
6. Repita para formar una segunda capa.
7. Para la tercera capa use el restante de las láminas de pasta de lasaña y agregue una capa de los tomates enlatados.
8. Cúbrela con una envoltura de plástico y otra de papel

de aluminio.

9. Hornéela a 375° F por 50 minutos para 25 porciones (por 25 minutos para 12 porciones) o hasta que se caliente completamente.

## Notes

Consejos para servir:

La lasaña puede ser hecha de antemano y congelarse para servir más tarde. Contiene diferentes vegetales que nos ayudan a cumplir con nuestro objetivo de ingerir 5 o más porciones de vegetales por día.