

Lasaa de Papa y Espinaca

Tiempo de preparación : 30 minutos

Tiempo de Cocción: 45 minutos

Sirve: 4 Porciones

Una lasaña única sin carne y con mucho sabor, preparada en capas cortadas de papas en lugar de fideos.

Ingredientes

- 7 unidades** papas rojas pequeñas
- 1/2 taza** cebollas (picadas)
- 2 clavos** ajos (picados finamente)
- 1 cucharada** aceite de oliva
- 3 onzas** espinaca tierna fresca (alrededor de 3.5 tazas)
- 3/4 taza** queso ricota sin grasa (o queso cottage tipo requesón)
- 3/4 taza** queso mozzarella semi-descremado (en tiras)
- 2 cucharadas** queso Parmesano (rallado)
- 1 unidad** huevo (batido)
- 1 1/2 tazas** salsa de pasta baja en sodio (alrededor de la mitad de un tarro de 24 oz)

Preparación

1. Precaliente el horno a 375°F.
2. Ponga agua a hervir en una sartén grande.
3. Corte las papas en rodajas finas, agréguelas al agua hirviendo y cocínelas por 5 minutos, escúrralas y enjuáguelas con agua fría; escúrralas de nuevo.
4. Caliente el aceite de oliva en una sartén mediana, agregue las cebollas y el ajo; sofríalos alrededor 2-3 minutos hasta que comience a dorar.



Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad	% Valor Diarios*
Calorias	440	
Grasa total	12 g	18%
Proteínas	19 g	
Carbohidrato	63 g	21%
Fibra dietética	8 g	33%
Grasa saturada	4 g	20%
Sodio	360 mg	15%

MiPlato Grupos de Alimentos

Vegetales	2 1/2 tazas
Alimentos que contienen proteínas	1/4 taza
Lácteo	1 taza

5. Agregue la espinaca, sofríala por un minuto más.
6. Retírelo del fuego y escurra el líquido.
7. En un tazón mediano, mezcle el queso con el huevo hasta que estén bien revueltos.
8. Agregue en forma de capas en bandejas de hornear de 8" de la manera siguiente, usando alrededor de $\frac{1}{4}$ de cada ingrediente: salsa para pasta, rodajas de papa, mezcla de espinaca sofrida y mezcla de queso.
9. Repita las capas hasta que use todos los ingredientes.
10. Cubra la lasaña con papel de aluminio.
11. Hornéela alrededor de 35-40 minutos.
12. Retire el papel de aluminio y hornéela por 10 minutos adicionales hasta que el queso se derrita.

Notas

Sirva con agua con gas, una rodaja de limón y una rodaja de pan de grano rústico.