

Lasaña Fácil

Tiempo de Preparación: 5 minutos

Tiempo Total: 20 minutos



**Eat Smart
Move More**

Virginia Cooperative Extension • Family Nutrition Program



Ingredientes

- 8 onzas de carne molida extra magra
- 28 onzas de tomates en trozos enlatados, sin sal agregada
- 1 1/2 tazas de agua
- 6 onzas de pasta de tomate enlatada, sin sal agregada
- 1 cucharada de condimento italiano
- 8 onzas de pasta integral
- 12 onzas de queso fresco (cottage), sin grasa
- 3/4 taza de queso mozzarella reducido en grasa, en tiras



1



2



3



4

Preparación

Lávese las manos con agua y jabón.

1. En una sartén antiadherente, dorar la carne molida y romper en trozos pequeños. Mezclar los tomates, el agua, la pasta de tomate y el condimento italiano. Llevar a hervor.
2. Agregar la pasta seca. Cubrir y cocinar sobre fuego medio durante 15 minutos.
3. Agregar el queso cottage. Bajar el calor y hervir a fuego lento. Cubrir y cocinar durante 5 minutos más o hasta que la pasta esté cocinada completamente.
4. Remover del calor. Espolvorear el queso mozzarella y cubrir. Dejar reposar durante 5 minutos para derretir el queso.

Guarde las sobras en un recipiente sellado en el refrigerador.

Nutrition Facts

6 servings per container	
Serving size	(308g)
Amount per serving	
Calories	240
	% Daily Value*
Total Fat 5g	6%
Saturated Fat 2.5g	13%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 35mg	12%
Sodium 440mg	19%
Total Carbohydrate 30g	11%
Dietary Fiber 5g	18%
Total Sugars 8g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 21g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 152mg	10%
Iron 2mg	10%
Potassium 695mg	15%
<small>*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.</small>	

Síguenos | Me Gusta



@VaFNP

www.eatsmartmovemoreva.org

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) y el Expanded Food and Nutrition Education Program (EFNEP) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés).

**Virginia
Cooperative
Extension**

Virginia Tech • Virginia State University

Virginia Cooperative Extension es una asociación de Virginia Tech, Virginia State University, el Departamento de Agricultura de EE. UU. y los gobiernos locales. Sus programas y empleo están abiertos a todos, independientemente de su edad, color, discapacidad, sexo (incluido el embarazo), género, identidad de género, expresión de género, información genética, origen étnico o nacional, afiliación política, raza, religión, orientación sexual o estado militar, o cualquier otra base protegida por la ley.