

Lasaña Rápida

Esta receta es una buena fuente de calcio, que mantiene los huesos y los dientes fuertes.

Ingredientes:

- 1 libra de **carne molida**
- 1 **cebolla** grande, picada
- 1 diente de **ajo**, picado muy pequeño ó 1/8 cucharadita de ajo en polvo
- 2 tazas de **salsa de espagueti**
- 4 cucharadas de **perejil** fresco ó 4 cucharaditas de perejil deshidratado
- 1 cucharadita de **orégano**
- 1 cucharadita de **albahaca**
- 1 pinta (2 tazas) de **queso tipo "cottage"**
- 1 taza (4 onzas) de **queso tipo "Mozzarella"** rallado
- 6 tiras de **pasta lasaña** sin cocinar
- 1/2 taza de **queso Parmesano** rallado

Preparación:

1. Cocine la carne molida a fuego medio alto (350° Fahrenheit en una sartén eléctrica) hasta que ya no esté rosada.
2. Escurra la grasa, añada la cebolla y cocine hasta que la cebolla esté cocinada.
3. Añada el ajo, 1 taza de salsa de espagueti y las hierbas; esparza parejo en la sartén.
4. Reduzca el fuego a bajo (200° Fahrenheit en una sartén eléctrica), esparza el queso "cottage" sobre la mezcla y rocíe con la mitad del queso "Mozzarella". Cubra con 4 tiras de lasaña, rompiendo las 2 que quedan para llenar los espacios abiertos.
5. Vierta lo que queda de salsa en forma pareja sobre la pasta; suavemente presione la pasta hacia abajo para que se humedezca.
6. Cubra y cocine por 15 minutos hasta que la pasta esté blanda. Cubra con lo que queda de los quesos, cubra y cocine 2 minutos más o hasta que los quesos se derritan.
7. Deje reposar, cubierta, de 5 a 10 minutos antes de servir.
8. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 a 3 horas.

Ideas Brillantes:

Nutrition Facts	
Serving Size 1 Cup (218g)	
Servings Per Container 8	
Amount Per Serving	
Calories 310	Calories from Fat 100
% Daily Value*	
Total Fat 12g	18%
Saturated Fat 5g	25%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 50mg	17%
Sodium 690mg	29%
Total Carbohydrate 29g	10%
Dietary Fiber 3g	12%
Sugars 9g	
Protein 26g	
Vitamin A 15%	• Vitamin C 15%
Calcium 30%	• Iron 15%
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:	
	Calories 2,000 2,500
Total Fat	Less Than 65g 80g
Saturated Fat	Less Than 20g 25g
Cholesterol	Less Than 300mg 300 mg
Sodium	Less Than 2,400mg 2,400mg
Total Carbohydrate	300g 375g
Dietary Fiber	25g 30g
Calories per gram:	
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4	

**8 porciones de 1 taza
cada uno**

Fuente de Información: Adaptado de Caring Families Food Choice, WSU Oficina de Extensión, 2006. Para más recetas y otros recursos sobre comiendo bien por menos, vea nuestra página Internet <http://healthyrecipes.oregonstate.edu>