



## Lasaña fácil de calabacín

Esta lasaña es una versión deliciosa del plato popular que hizo su debut en Italia durante la Edad Media. El calabacín, también llamado "calabaza verde italiana", es un vegetal cuya cosecha es muy esperada para la primavera en Italia y ha sido incluida en numerosas recetas.

### INFORMACIÓN DE ACREDITACIÓN DEL CACFP

1 pedazo proporciona 1 onza equivalente de sustituto de carne, ½ taza de vegetales y ½ onza equivalente de granos.

### ORIGEN

Proyecto de recetas multiculturales para el CACFP - Team Nutrition.

INGREDIENTES	25 PORCIONES		50 PORCIONES		INSTRUCCIONES
	Peso	Medida	Peso	Medida	
					<b>1</b> Precaliente el horno a 350 °F.
Queso mozzarella, bajo en grasa, rallado	10½ oz	2½ tz 2 cda	1 lb 5 oz	1 qt 1¼ tz	<b>2</b> Reserve un poco del queso mozzarella para usarlo más adelante. Para 25 porciones, reserve 1⅓ tazas. Para 50 porciones, reserve 2⅔ tazas.
Requesón ( <i>cottage cheese</i> ), sin grasa	2 lb 2 oz	1 qt ¼ tz	4 lb 4 oz	2 qt ½ tz	
Pasta de tomate, enlatada, baja en sodio	7½ oz	¾ tz	15 oz	1½ tz	<b>3</b> Haga la salsa de tomate con queso: en un tazón grande, combine el resto del queso mozzarella, el requesón, la pasta de tomate, la salsa de tomate, el orégano, la albahaca, la cebolla, el ajo y la pimienta negra.
Salsa de tomate, enlatada	2 lb 4 oz	1 qt 2 cda	4 lb 8 oz	2 qt ¼ tz	

INGREDIENTES	25 PORCIONES		50 PORCIONES		INSTRUCCIONES
	Peso	Medida	Peso	Medida	
Orégano, seco		1 cda 1 cdta		2 cda 2 cdta	
Albahaca, seca		1 cda 1 cdta		2 cda 2 cdta	
*Cebolla, fresca, cortada en cubos de ¼"	11 oz	2¼ tz	1 lb 6 oz	1 qt ½ tz	
*Ajo, fresco, finamente picado		8 dientes o 1 cda 1 cdta		16 dientes o 2 cda 2 cdta	
Pimienta negra, molida		1 cdta		2 cdta	
*Calabacín, fresco, sin pelar, cortado en rebanadas delgadas	1 lb 15 oz	1 qt 2½ tz	3 lb 14 oz	3 qt 1 tz	<p><b>4</b> Divida el calabacín en dos partes iguales.</p> <p>Para 25 porciones, dos partes de 3¼ taza o 15½ oz cada una.</p> <p>Para 50 porciones, dos partes de 6½ taza o 1 lb 15 oz cada una.</p>
Fideos de lasaña, enriquecidos, listos para hornear	15 oz	25 hojas	1 lb 14 oz	50 hojas	
Aceite en aerosol para cocinar		1 rociada		2 rociadas	<p><b>5</b> Ensamble: rocíe una bandeja para mesa de vapor (12" x 20" x 2½") con una capa ligera de aceite en aerosol para cocinar.</p> <p>Para 25 porciones, use 1 bandeja.</p> <p>Para 50 porciones, use 2 bandejas.</p>
					<p><b>6</b> Primera capa: esparza 3½ tazas de la salsa de tomate con queso de manera uniforme en el fondo de cada bandeja para la mesa de vapor. Cubra la salsa con 12 hojas de lasaña lista para hornear. Luego, cubra los fideos con 3½ tazas de rebanadas de calabacín.</p>

INGREDIENTES	25 PORCIONES		50 PORCIONES		INSTRUCCIONES
	Peso	Medida	Peso	Medida	
					<b>7</b> Segunda capa: repita la primera capa.
Queso parmesano, rallado	1 oz	¼ tz	2 oz	½ tz	<b>8</b> Tercera capa: coloque sobre las capas 1 y 2 el resto de la salsa de tomate con queso (alrededor de 3½ tazas) y termine esparciendo el queso mozzarella que reservó (1½ tazas) y el queso parmesano (¼ taza).
					<b>9</b> Cubra firmemente con papel de aluminio y hornee a 350 °F por 45 minutos hasta que el calabacín esté blando.
					<b>10</b> Saque del horno.
					<b>11</b> Quite el papel de aluminio y hornee destapado a una temperatura de 350 °F por 15 minutos, hasta que el queso empiece a dorarse ligeramente.  Punto crítico de control: hornee hasta que la lasaña alcance una temperatura interna de 140 °F por al menos 15 segundos.
					<b>12</b> Saque del horno.
					<b>13</b> Deje reposar la lasaña por 10 minutos antes de cortarla.
					<b>14</b> Corte cada bandeja en 25 pedazos iguales.
					<b>15</b> Sirva 1 pedazo (2" x 3¾").  Punto crítico de control: mantenga a una temperatura de 140 °F o más alta.



**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

Por cada pedazo (2" x 3¾").

Nutrientes	Cantidad
<b>Calorías</b>	<b>171</b>
<b>Grasa total</b>	<b>4 g</b>
Grasa saturada	3 g
Colesterol	14 mg
<b>Sodio</b>	<b>434 mg</b>
<b>Carbohidrato total</b>	<b>24 g</b>
Fibra dietética	2 g
Azúcares totales	5 g
Azúcares añadidos	N/A
<b>Proteínas</b>	<b>11 g</b>
Vitamina D	N/A
Calcio	68 mg
Hierro	2 mg
Potasio	N/A

N/A = Información no está disponible.

**GUÍA DE MERCADEO**

Alimentos	25 Porciones	50 Porciones
Ajo	8 dientes	16 dientes
Calabacín	2 lb 1 oz	4 lb 1 oz
Cebolla	13 oz	1 lb 9 oz

**NOTAS**

\*Consulte la Guía de mercadeo para la información de compra sobre los alimentos que cambian durante la preparación o cuando haya una variación de los ingredientes.

**Variaciones**

Puede sustituir los fideos de lasaña enriquecidos con fideos de lasaña integrales. Cuando use fideos integrales, puede que necesite cocinar la lasaña por 10 minutos adicionales. Cocine hasta que los fideos estén blandos.

**RENDIMIENTO/VOLUMEN**

25 Porciones	50 Porciones
16½ lb 1 bandeja (25 pedazos)	33 lb 2 bandejas (50 pedazos)

