



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.

Sirve: 6 porciones

Tiempo de preparación: 20 minutos

Tiempo de cocción: 1 hora

los

INGREDIENTES

- 2½ onzas** de queso mozzarella, bajo en grasa, rallado (2½ onzas = ½ taza más 2 cucharadas)
- 1 taza** de requesón (*cottage cheese*), sin grasa
- 3 cucharadas** de pasta de tomate, enlatada, baja en sodio
- 1 taza** de salsa de tomate, enlatada
- 1 cucharadita** de orégano, seco
- 1 cucharadita** de albahaca, seca
- 2⅝ onzas** de cebolla, fresca, cortada en cubos de ¼" (2⅝ onzas = ½ taza más 1 cucharada)
- 2 dientes** de ajo, fresco, finamente picado (1 diente es aproximadamente ½ cucharadita)
- ¼ cucharadita** de pimienta negra, molida
- 1½ tazas** de calabacín, fresco, sin pelar, cortado en rodajas delgadas
- 3⅔ onzas** de fideos de lasaña, enriquecidos, listos para hornear (6 hojas)
- 1 cucharada** de queso parmesano, rallado
- Aceite en aerosol para cocinar

las

INSTRUCCIONES

1. Caliente el horno a 350 °F.
2. Reserve ⅓ taza del queso mozzarella para usarlo más adelante.
3. Haga la salsa de tomate con queso: en un tazón pequeño, 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.
4. Divida el calabacín en 2 partes iguales, alrededor de ¾ taza cada una.
5. Rocíe un recipiente para hornear de tamaño mediano (alrededor de 8" x 8"), con una capa ligera de aceite en aerosol para cocinar.
6. Ensamble:
 - Primera capa:* esparza ¾ taza de la salsa de tomate con queso de manera uniforme en el fondo de la bandeja. Cubra la salsa con 3 hojas de lasaña lista para hornear. Luego, cubra los fideos con ¾ taza de rebanadas de calabacín.
 - Segunda capa:* repita la primera capa.
 - Tercera capa:* coloque sobre las capas 1 y 2 el resto de la salsa de tomate con queso (alrededor de ¾ taza) y termine esparciendo el queso mozzarella que había guardado (⅓ taza) y el queso parmesano (1 cda).
7. Cubra firmemente con papel de aluminio y hornee hasta que el calabacín esté blando, alrededor de 30 minutos.
8. Saque del horno.
9. Quite el papel de aluminio y hornee destapado hasta que el queso empiece a dorarse ligeramente, aproximadamente 15 minutos. Hornee hasta que la lasaña alcance una temperatura interna de 140 °F por al menos 15 segundos.
10. Deje reposar la lasaña por 10 minutos antes de cortarla.
11. Corte la lasaña en 6 pedazos iguales (2" x 3¾").
12. Sirva un pedazo.

Punto crítico de control: mantenga a una temperatura de 140 °F o más alta.

la

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Por cada pedazo (2" x 3¾").

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

N/A = Información no está disponible.

Origen: Proyecto de recetas multiculturales para el CACFP - Team Nutrition.

<https://teammnutrition.usda.gov>

la

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.

los

CONSEJOS DEL CHEF

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.

