



EATING SMART  
BEING ACTIVE

## Lasagna en sartén

Rinde: 8 porciones (1 taza por porción)

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 20 minutos

### **Ingredientes**

8 fideos para lasagna sin cocinar (o 4 tazas de cualquier otro tipo de pasta cocida)

1 pote (15 onzas) pequeño de requesón

½ taza de queso parmesano rallado, dividido por la mitad

1 cucharadas de condimento italiano

Antiadherente en aerosol para cocinar

1 frasco (24 onzas) de salsa de tomate para pasta, sin carne

1 paquete (10 onzas) de espinaca congelada, descongelada y escurrida\*

8 onzas de queso mozzarella rallado (2 tazas de queso rallado)

### **Preparación**

1. Cocinar los fideos/pasta para lasagna siguiendo las instrucciones en el paquete.
2. Reunir, rallar y medir todos los ingredientes antes de comenzar a preparar la receta.
3. En un recipiente grande mezclar el requesón, ¼ taza de queso parmesano y el condimento italiano.
4. Rociar bien una sartén con el antiadherente para cocinar. No llevar la sartén al fuego hasta colocar todos los ingredientes en la sartén.
5. Extender la mitad del frasco de salsa en la sartén con antiadherente.
6. Cubrir con 4 fideos para lasagna o la mitad de la otra pasta que haya escogido.
7. Extender la mitad de la mezcla de requesón sobre la pasta.
8. Cubrir con la mitad de la espinaca.
9. Esparcir la mitad del queso mozzarella sobre la espinaca.
10. Repetir con el resto de los ingredientes en el siguiente orden: pasta, mezcla de requesón, espinaca, salsa y queso mozzarella .
11. Esparcir la otra mitad del queso parmesano (¼ taza), y tapar la sartén.
12. Llevar la sartén a fuego mediano bajo. Cocinar durante aproximadamente 20 minutos hasta que se derrita el queso y la salsa burbujee. Retirar del fuego y dejar reposar durante 5 minutos (con la tapa) antes de servir.
13. Refrigerar las sobras dentro de las 2 horas. Consumir dentro de los siguientes 3 a 5 días.

\* Descongele la espinaca en el refrigerador durante la noche o en el microondas en potencia baja. Cuando esté descongelada, envuélvala en una toalla limpia y retuérzala para escurrir el agua.

<b>Nutrition Facts</b>	
8 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>1 Cup (269g)</b>
<b>Amount Per Serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>320</b>
	<small>% Daily Value*</small>
<b>Total Fat</b> 10g	<b>13%</b>
Saturated Fat 5g	<b>25%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 30mg	<b>10%</b>
<b>Sodium</b> 800mg	<b>35%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 36g	<b>13%</b>
Dietary Fiber 4g	<b>14%</b>
Total Sugars 8g	
Includes 0g Added Sugars	<b>0%</b>
<b>Protein</b> 20g	<b>40%</b>
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 378mg	30%
Iron 2mg	10%
Potassium 239mg	6%

\*The % Daily Value (DV) 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.



Este material se basa en trabajos que cuentan con el respaldo del Instituto Nacional de Alimentos y Agricultura, Departamento de Agricultura de los Estados Unidos.

United States  
Department of  
Agriculture

USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

National Institute  
of Food and  
Agriculture

© 2016 Colorado State University. Todos los derechos reservados.



Este material fue financiado por el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA), el Instituto Nacional de Alimentos y Agricultura, el Programa Ampliado de Educación sobre Alimentos y Nutrición. Los programas de empleo y extensión de la Universidad Estatal de Washington están disponibles para todos sin discriminación. Evidencia de incumplimiento de estas condiciones puede ser reportada a través de su oficina local de extensión. Reimpreso con permiso de: <http://eatingsmartbeingactive.colostate.edu>.