

Lasagna Vegetariana

¡Una versión saludable del clásico favorito de todos los tiempos!

Rinde: 8 porciones

Fuente: <http://cookingmatters.org/recipes/vegetable-lasagna>

Ingredientes

- 1 paquete de 8 onzas de fideos para lasaña integrales
- 3 tazas de espinacas frescas
- 8 onzas de champiñones
- 1 calabacín grande
- 3 dientes de ajo
- 1 bloque de 6 onzas de queso mozzarella
- ½ cucharadita de sal, dividida
- 1 cucharadita de albahaca seca
- 1 cucharadita de orégano seco
- ¼ cucharadita de pimienta negra molida
- 1 lata de 28 onzas de salsa de tomate o tomates triturados, sin sal agregada
- 1 huevo grande
- 1 taza de requesón bajo en grasa
- Spray antiadherente

Pasos

1. Precaliente el horno a 350°F.
2. Cocine los fideos de lasaña siguiendo las instrucciones del paquete. En un colador, escurra y pase por agua fría hasta que esté frío al tacto. Complete los pasos 3 a 9 mientras se cocinan los fideos.
3. Enjuague las espinacas, los champiñones y el calabacín. Pele el ajo.
4. Piqué las espinacas. Corte los champiñones en rodajas finas. Corte el calabacín en trozos de ½ pulgada. Piqué el ajo.
5. Ralle el queso mozzarella. Reserve ¼ de taza de queso rallado para cubrir lasaña.
6. En un tazón mediano, agregue las espinacas, los champiñones y el calabacín. Agregue ¼ de cucharadita de sal. Colóquelo sobre un colador para que escurra. Cuando esté completamente escurrido, seque las verduras con toallas de papel.
7. Agregue el ajo, la albahaca, el orégano, la ¼ de cucharadita de sal restante y la pimienta negra a los tomates enlatados para hacer una salsa. Haga esto directamente en la lata.
8. En un tazón mediano, rompa el huevo y bátilo con un tenedor. Agregue el requesón y la mozzarella rallada. Mezcle.
9. Cubra ligeramente una bandeja para hornear de 9 por 13 pulgadas con spray antiadherente. Unte ½ taza de salsa de tomate en el fondo del plato.
10. Coloque 3 capas de fideos sobre la salsa. Luego, coloque en capas 1 taza de mezcla de queso, 1½ tazas de verduras y ⅔ taza de salsa de tomate. Repita las capas 2 veces más, terminando con 3 fideos. Cubra con la salsa de tomate restante. Espolvoree la ¼ de taza de mozzarella rallada restante sobre la lasaña.
11. Hornee hasta que el queso se derrita y se dore ligeramente por encima y la lasaña burbujee, aproximadamente 45 minutos. Retire del horno. Deje enfriar 10 minutos antes de cortar.



Pequeños cambios,
¡GRAN diferencia!



Utensilios necesarios

- 2 tazones medianos
- Bandeja para hornear de 9 por 13 pulgadas
- Rallador de caja
- Abrelatas
- Colador
- Tabla de cortar
- Tenedor
- Olla grande
- Tazas medidoras
- Cucharas medidoras
- Cuchillo afilado

LISTA DE COMPRAS










Costo total promedio sin aceite ni condimentos: \$15.84

Costo promedio/porción: \$1.98

La receta rinde: 4 porciones

Nota: La siguiente lista de ingredientes es una sugerencia. Se pueden comprar ingredientes similares según las preferencias, las restricciones dietéticas, el presupuesto y la ubicación.

Ingredientes

<input type="checkbox"/>		Añadir 1 al carrito Queso cottage bajo en grasa, 16 oz	<input type="checkbox"/>		Añadir 1 al carrito Espinacas, 1 manojo
<input type="checkbox"/>		Añadir 1 al carrito Huevos grandes, 1 docena	<input type="checkbox"/>		Añadir 1 al carrito Calabacín, 1 grande
<input type="checkbox"/>		Añadir 1 al carrito Tomates triturados sin sal agregada, 28 oz.	<input type="checkbox"/>		Añadir 1 al carrito Ajo, 1 cabeza
<input type="checkbox"/>		Añadir 1 al carrito Queso mozzarella, 6 oz.	<input type="checkbox"/>		Añadir 1 al carrito Champiñones, 10 oz.
<input type="checkbox"/>		Añadir 1 al carrito Fideos de lasaña integral			

AHORRE TIEMPO, AHORRE DINERO

- Para reducir costos, use espinacas descongeladas en lugar de frescas. Asegúrese de exprimir todo el exceso de agua de las espinacas antes de usarlas.
- Agregue las verduras cocidas sobrantes a la lasaña.
- Corte las sobras en porciones de un solo tamaño. Congele hasta por 3 meses en un recipiente hermético.
- En lugar de utilizar salsa de tomate enlatada, haga su propia salsa.

Mis Notas de Cocina

Información nutricional

Tamaño de la porción: 1/8 de lasaña

Nutrientes	Cantidad
Calorías:	260
Grasa total:	7g
Grasa saturada:	3g
Colesterol:	40 mg
Sodio:	440 mg
Carbohidratos totales:	35g
Fibra dietética:	6g
Azúcares Totales:	6g
Azúcares añadidos:	0g
Proteína	17g