



## 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 bote (15 onzas) pequeño de requesón
- ½ taza de queso parmesano rallado, dividido por la mitad
- 1 cucharada 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 espinacas congeladas, descongeladas y escurridas\*
- 8 onzas de queso mozzarella rallado (2 tazas de queso rallado)

### Preparación

1. Lávase las manos con agua y jabón.
2. Cocine los fideos/pasta para lasagna siguiendo las instrucciones en el paquete.
3. Reune, ralle y mida todos los ingredientes antes de comenzar a preparar la receta.
4. En un recipiente grande, mezcle el requesón, ¼ taza de queso parmesano y el condimento italiano.
5. Rocíe bien una sartén con el antiadherente para cocinar. No lleve la sartén al fuego hasta colocar todos los ingredientes en la sartén.
6. Extienda la mitad del frasco de salsa en la sartén con antiadherente.
7. Cubra con 4 fideos para lasagna o la mitad de la otra pasta que haya escogido.
8. Extienda la mitad de la mezcla de requesón sobre la pasta.
9. Cubra con la mitad de espinacas.
10. Esparza la mitad del queso mozzarella sobre las espinacas.
12. Repita con el resto de los ingredientes en el siguiente orden: pasta, mezcla de requesón, espinaca, salsa y queso mozzarella .
12. Esparza la otra mitad del queso parmesano (¼taza) y tape la sartén.
13. Lleve sartén fuego medio bajo. Cocine durante aproximadamente 20 minutos hasta que se derrita el queso y la salsa burbujee. Retire del fuego y deje reposar durante 5 minutos (con la tapa) antes de servir.
14. Refrigere las sobras dentro de las 2 horas. Consume dentro de los siguientes 3 a 5 días.

\* Descongele las espinacas en el refrigerador durante la noche o en el microondas en potencia baja. Cuando esté descongelada, envuélvala en una toalla limpia y retuércala 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	<b>0%</b>
Calcium 378mg	<b>30%</b>
Iron 2mg	<b>10%</b>
Potassium 239mg	<b>6%</b>

\*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.



Extension

