

Lasagna de Sartén de Preparación Rápida

Rinde 7 porciones

Ingredientes

1/2 taza	cebolla picada
1/2 libra	carne molida de res
1 lata	tomate (16 onzas)
1 lata	pasta de tomate (6 onzas)
1 cucharada	perejil (fresco, opcional)
1 1/2	agua
1 cucharadita	ajo en polvo (opcional)
2 tazas	pasta a base de huevo cocida
3/4 tazas	requesón, bajo en grasa
1/4 taza	queso Parmesano

Instrucciones

1. Pique la cebolla. Cocine la carne de res y la cebolla en la sartén hasta que la carne se dore y la cebolla se suavice. Drene la grasa excedente.
2. Agregue los tomates, pasta de tomate, perejil, agua, y ajo en polvo a la mezcla de carne. Caliente hasta hervir y cocine hasta que la salsa se espese, unos 25 minutos.
3. Cocine la pasta en una sartén según las indicaciones del paquete. Drene el agua.
4. Agregue la pasta cocida a la mezcla de carne. Mezcle para que no se peque la mezcla.
5. Mezcle los quesos y deje caer por cucharadas en la sartén.
6. Cubra y caliente a fuego lento unos 5 minutos. Refrigere los sobrantes.

Notas: Para reducir la grasa y el colesterol, sustituya la carne de res por verduras como el brécol o el calabacín en la salsa.

Precio

Por receta: \$5.40

Por servido: \$0.77

Fuente

Datos de Nutrición	
Tamaño por Ración 1 taza sopa preparada, 1/4 de receta (302g) Raciones por Envase 4	
Cantidad por Ración	
Calorías 110	Calorías de Grasa 20
% Valor Diario*	
Grasa Total 2.5g	4%
Grasa Saturada 0.5g	3%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 15mg	5%
Sodio 310mg	13%
Carbohidrato Total 16g	5%
Fibra Dietética 4g	16%
Azúcares 3g	
Proteínas 10g	
Vitamina A 70%	Vitamina C 30%
Calcio 6%	Hierro 15%
*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores, dependiendo de las calorías que usted necesita.	
Calorías: 2,000 2,500	
Grasa Total	Menos de 65g 80g
Grasa Saturada	Menos de 20g 25g
Colesterol	Menos de 300mg 300mg
Sodio	Menos de 2,400mg 2,400mg
Carbohidrato Total	300g 375g
Fibra Dietética	25g 30g
Calorías por gramo:	
Grasa 9 • Carbohidrato 4 • Proteína 4	

Michigan State University Cooperative Extension Service, Eating Right is Basic
Nutrition Education Program