



Lasaña de Papa y Espinaca

Tiempo de preparación : 30 minutos

Tiempo de Cocción: 45 minutos

Sirve: 4 Porciones

Una lasaña única sin carne y con mucho sabor, preparada en capas cortadas de papas en lugar de fideos.

Ingredientes

7 papas rojas pequeñas

1/2 taza cebollas (picadas)

2 clavos ajos (picados finamente)

1 cucharada aceite de oliva

3 onzas espinaca tierna fresca (alrededor de 3 1/2 tazas)

3/4 taza queso ricota sin grasa (o queso cottage tipo requesón)

3/4 taza queso mozzarella semi-descremado (rallado)

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	440
Grasa total	12 g
Grasa saturada	4 g
Colesterol	70 mg
Sodio	360 mg
Total de Carbohidrato	63 g
Fibra dietética	8 g
Azúcares totales	12 g
Azúcares Añadidas incluidas	6 g
Proteínas	19 g
Vitamina D	0 mcg
Calcio	341 mg
Hierro	4 mg
Potasio	1716 mg

N/A - Información no está disponible

MiPlato Grupos de Alimentos

■ Vegetales	2 1/2 tazas
■ Alimentos que contienen proteínas	1/4 taza
■ Lácteo	1 taza

2 cucharadas queso Parmesano (rallado)

1 huevo (batido)

1 1/2 tazas salsa de pasta baja en sodio (alrededor de la mitad de un tarro de 24 oz)

Preparación

1. Precaliente el horno a 375°F.
2. Ponga agua a hervir en una sartén grande.
3. Corte las papas en rodajas finas, agréguelas al agua hirviendo y cocínelas por 5 minutos, escúrralas y enjuáguelas con agua fría; escúrralas de nuevo.
4. Caliente el aceite de oliva en una sartén mediana, agregue las cebollas y el ajo; sofríalos alrededor 2-3 minutos hasta que comience a dorar.
5. Agregue la espinaca, sofríala por un minuto más.
6. Retírelo del fuego y escurra el líquido.
7. En un tazón mediano, mezcle el queso con el huevo hasta que estén bien revueltos.
8. Agregue en forma de capas en bandejas de hornear de 8" de la manera siguiente, usando alrededor de ¼ de cada ingrediente: salsa para pasta, rodajas de papa, mezcla de espinaca sofrida y mezcla de queso.
9. Repita las capas hasta que use todos los ingredientes.
10. Cubra la lasaña con papel de aluminio.
11. Hornéela alrededor de 35-40 minutos.
12. Retire el papel de aluminio y hornéela por 10 minutos adicionales hasta que el queso se derrita.

Notas

Sirva con agua con gas, una rodaja de limón y una rodaja de pan de grano rustico.

Origen: Produce for Better Health Foundation