



Lasaña Fiesta Mexicana

Tiempo de preparación : 30 minutos

Tiempo de Cocción: 1 hora

Sirve: 6 Servings

Este es un plato principal lleno de ingredientes sustanciosos y saludables. Sus vegetales coloridos son puestos sobre capas de pedazos de tortilla crujientes, frijoles negros lisos, comino sabroso, orégano, salsa alegre horneados a la perfección como una divina y aromática cazuela.

Ingredientes

66 chispas de tortilla bajos en sodio (aproximadamente 12 oz)

2 cucharaditas aceite de canola

1/4 taza pimiento verde fresco sin semillas y cortado en cuadritos

1 taza maíz enlatado bajo en sodio, escurrido y enjuagado

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	264
Grasa total	4 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	1 mg
Sodio	425 mg
Total de Carbohidrato	52 g
Fibra dietética	9 g
Azúcares totales	10 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	9 g
Vitamina D	0 IU
Calcio	120 mg
Hierro	2 mg
Potasio	564 mg

N/A - Información no está disponible

MiPlato Grupos de Alimentos

■ Vegetales	3/4 taza
■ Granos	1 onza
■ Alimentos que contienen proteínas	1 onza

1 taza cebolla fresca pelada y cortada en cuadritos

2 tazas calabacín fresco, pelado, sin semillas y cortado en cubos de ½"

1/2 cucharadita orégano molido

1/2 cucharadita comino molido

1/2 cucharadita ajo granulado

1/2 cucharadita chile en polvo

1/2 cucharadita pimentón (paprika)

1/2 cucharadita sal

2 1/2 tazas frijoles negros enlatados, bajos en sodio, escurridos y enjuagados

1 1/4 tazas salsa de espagueti sin carne bajo en sodio

1 taza salsa baja en sodio, suave

Preparación

1. Precaliente el horno a 350°F.
2. Divida las chispas de tortillas uniformemente en tres tazones (aproximadamente 22 pedazos de tortillas por tazón) Desmorone un tazón de tortillas y guarde los otros dos tazones restantes para usarlos durante el proceso de capas.
3. En un tazón mediano combine el aceite canola, los pimientos verdes, el maíz y ½ taza de cebolla, guardando la otra mitad para el paso 6. Mézclelas para cubrir las uniformemente con el aceite. Transfiera los vegetales a una bandeja para hornear grande. Hornee descubierto a 350°F por 15 minutos o hasta que los vegetales estén ligeramente dorados en las puntas.
4. Cocine el calabacín en una cesta para cocinar al vapor a fuego alto por 15 minutos o hasta que ablande. Coloque el calabacín en un tazón grande y haga puré hasta que este homogéneo.
5. Agregue los vegetales horneados al calabacín. Mezcla

bien. Agregue $\frac{1}{4}$ cucharadita de orégano y $\frac{1}{4}$ cucharadita de comino, guardando el resto de las especias para el paso 6. Mézclelo bien y déjelo a un lado.

6. En un sartén mediano cubierto de aceite antiadherente en aerosol cocine lo que resta de la cebolla, comino y orégano con el ajo, chile en polvo, pimentón (paprika), y sal a fuego medio por 5 minutos o hasta que la cebolla se ponga translúcida y suave.
7. En una procesadora de alimentos, ponga la cebolla y los frijoles negros cocidos y haga un puré, o en la licuadora hasta que estén homogéneos. Si es necesario agregue de 1 a 2 cucharadas de agua para hacer el puré más suave.
8. Para hacer la salsa combine la salsa de espagueti y la salsa en un tazón y déjelo a un lado.
9. Ponga en capas los ingredientes en un molde para hornear antiadherente de 8x8" rociado con aceite antiadherente en aerosol.
 - a. 1 taza de salsa
 - b. Tazón de tortillas entero (aproximadamente 22 chispas de tortilla)
 - c. 1 $\frac{1}{4}$ tazas de la mezcla de frijoles (una espátula mojada en agua ayuda a untar la mezcla uniformemente)
 - d. 1 $\frac{1}{8}$ taza de la mezcla del calabacín vegetales
 - e. Tazón de chispas de tortillas enteras (aproximadamente 22 pedazos de tortilla)
 - f. 1 $\frac{1}{4}$ tazas de la mezcla de frijoles
 - g. 1 $\frac{1}{8}$ taza de la mezcla de calabacín/vegetales
 - h. 1 $\frac{1}{4}$ taza de salsa
 - i. Tazón de chispas de tortillas trituradas
0. Cubra con papel aluminio y hornee a 350°F por 30 minutos hasta que esté completamente cocido.
 1. Retire del horno. Destápelo y permita que repose por 15 minutos antes de servir.
 2. Córtelo en seis porciones iguales. Sirvalo caliente.

Notas

Nuestra Historia

En el Distrito Escolar de Ithaca en la pintoresca Ithaca, en

el estado de Nueva York, su misión es educar a todos los estudiantes para que se conviertan en un aprendiz de por vida. El “chef” del equipo es copropietario de un restaurante local considerado “pionero” en preparar comidas saludables a base de plantas locales.

Para su entrada a la competencia de recetas para niños sanos, el equipo trabajó en crear Lasaña Fiesta Mexicana y realizó diferentes pruebas de sabor con los estudiantes. Este sustancioso plato principal destaca el calabacín, maíz, y pimientos horneados hasta que los dulces sabores naturales se caramelizan juntos. Este giro delicioso y sazonado a la clásica receta italiana ¡dejara a sus hijos queriendo más!

Distrito escolar de Ithaca

Ithaca, Nueva York

Miembros del equipo de la escuela

Profesional de Nutrición Escolar: Denise Agati (Director Servicios Alimentarios)

Chef: Wynnie Stein (Chef, Restaurante Moosewood)

Miembros de la Comunidad: Amie Hamlin (Director Ejecutivo, Coalicion de Nueva York Coalition para comidas sanas escolares) and Eric Smith (Dueño, Cayuga Pure Organicoss)

Estudiantes: Alyia C. and Josie W. (Estudiantes escuela secundaria)

Una sola pieza provee:

Legumbre como una alternativa a la carne: 1 oz carne alternativa y 3/8 taza de vegetales rojo/naranja, 1/8 taza vegetales amiláceos, 1/8 taza de otros vegetales y 3/4 oz equivalente a granos.

O

Legumbres como vegetales: 1/4 taza vegetales legumbre, y 3/8 taza de vegetales rojo/naranja, 1/4 taza vegetales amiláceos, 1/8 taza de otros vegetales y 3/4 oz equivalente a granos.

Los Vegetales legumbres pueden ser contadas como alternativas a la carne o como vegetales legumbres pero no como los dos simultáneamente.

Origen: Recipes for Healthy Kids Cookbook for Homes