

Lasaña de Carne

Meal Components: Vegetable, Grains, Meat / Meat Alternate

Main Dishes, D-19

Ingredients	32 Porciones		64 Porciones		Directions
	Weight	Measure	Weight	Measure	
Carne Molina cruda (con un contenido de no más de 20% de grasa)	1 lb 10 oz		3 lbs 4 oz		<ol style="list-style-type: none"> 1. Cocine la carne molida. Escúrrala. Continúe inmediatamente. 2. Agregue la cebolla y ajo en polvo granulado a la carne molida y sofríala durante 5 minutos o hasta que la cebolla esté traslúcida. 3. Añada la pimienta, perejil, tomate, pasta de tomate, agua, albahaca, orégano, mejorana y tomillo. Hierva, sin tapar. Retire del fuego.
*Cebollas frescas picadas	1 lb 8 oz	1 cuarto gl	3 lbs	2 cuartos gl	
O	O	O	O	O	
Cebollas deshidratadas	4 1/2 oz	2 1/4 tzas	9 oz	1 cuarto gl 1/2 tza	
Ajo granulado		1 Cda		2 Cdas	
Pimienta molida negra o blanca		1/2 cda		1 cda	
Perejil seco		2 Cdas		1/4 tza	
Tomates enlatados, con su jugo	2 lbs 2 oz	1 cuarto gl 2 Cdas	4 lbs 4 oz	2 cuarto gl 1/4 tza	

Pasta de tomate enlatada	14 oz	1 1/2 tzas 1 Cda (1/2 lata No. 2-1/2)	1 lb 12 oz	3 tzas 2 Cdas (7/8 lata No. 2-1/2 mas 2 1/2 Cdas)	
Agua		1 cuarto gl 2 tazas		3 cuarto gl	
Albahaca seca		1 Cda 1 1/2 cdta		3 Cdas	
Orégano seco		1 Cda 1 1/2 cdta		3 Cdas	
Mejorana seca		1 1/2 cdta		1 Cda	
Tomillo seco		1/2 cdta		1 cdta	
Láminas de lasaña enriquecidos (de .78 oz por lo menos)	1 lb 6 oz	28 láminas	2 lb 12 oz	56 láminas	4. Ensamble los ingredientes en bandejas (9" x 13" x 2 ") que han sido ligeramente engrasadas con aceite antiadherente en aerosol. Para 32 porciones, utilice 2 cacerolas. Para 64 porciones, use 4 cacerolas. Para cada pan: 1ª capa 2 ¼ tazas 2 cucharadas sopera
Queso procesado tipo Americano bajo en calorías, rayado	12 1/2 oz	3 tzas 2 Cdas	1 lb 9 oz	1 cuarto gl 2 1/4 tzas	
Queso mozzarella bajo en calorías, rayado	1 lb 3 oz	1 cuarto gl 3/4 tza	2 lbs 6 oz	2 cuarto gl 1 1/2 tzas	

6. Hornee: Horno convencional 350°F de 1 ¼ a 1 ½ horas. Horno de convección: 325°F por 45 minutos.

7. Remueva las bandejas del horno. Destápelas. Déjelas aparte por 15 minutos.

8. PCC: Para servirlo caliente manténgalo 140°F o más alto. Corte cada bandeja porciones de 4 x 4 (16 pedazos). Cada pedazo es una porción.

Notas

* Vea la Guía de Mercado

Marketing Guide

Food as Purchased for	32 Porciones	32 Porciones
Cebollas maduras	1 lb 12 oz	3 lb 8 oz

Serving	Yield	Volume
1 pedazo equivale a 1 ½ oz de carne magra cocida, 3/8 taza de vegetales, y el equivalente de ½ rodaja de pan.	32 Porciones: 11 lbs 6 oz	32 Porciones: 2 bandejas
	64 Porciones: 22 lbs 12 oz	64 Porciones: 4 bandejas

Nutrients Per Serving					
Calorías	211	Grasa saturada	4 g	Calcio	237 mg
Proteínas	16 g	Colesterol	27 mg	Sodio	316 mg
Carbohydrate	22 g	Vitamina A	705 IU	Fibra dietetica	2 g
Grasa total	7 g	Hierro	2 mg		