

## Lasaña de Espinaca

8 porciones

Los lácteos como la leche, el queso y el yogur son ricos en calcio, proteína y vitaminas que ayudan a fortalecer los huesos y dientes.

- |  |  |
|--|--|
| 1 (10 onzas) paquete de espinaca, congelada, picada          | 1 (3 lb.) taro salsa para espagueti                        |
| 1 (15 onzas) paquete de queso ricotta                        | 12 láminas de lasaña, crudas                               |
| 2 huevos, batidos  | 1 (6 onzas) paquete de queso "Mozzarella" rallado dividido |
| 1 cucharada de sazónador italiano                            | ½ taza de agua   |
| 1 (6 onzas) contenedor de queso Parmesano, rallado, dividido |  |



1. Precaliente el horno a 350°F. Rocíe un molde para hornear de 9x13-pulgadas con aceite en aerosol. Reserve.
2. Descongele las espinacas. Escorra el líquido. Use toallas de papel limpias para secar presionándolas.
3. En un tazón grande, combine las espinacas, el requesón, los huevos, el sazónador italiano y 2 cucharadas de queso "Parmesano". Mezcle bien.
4. Esparza ¾ taza de salsa de espagueti en el molde que tenía preparado.
5. Coloque 3 láminas de lasaña crudas encima de la salsa. Esparza ⅓ de la mezcla de espinaca sobre las láminas, espolvoree con queso "Mozzarella". Esparza ¾ de taza de salsa sobre la mezcla de espinaca. Repita capas de láminas de lasaña, mezcla de espinaca, queso "Mozzarella" y salsa dos veces más.
6. Cubra con las 3 láminas restantes y la salsa de espagueti. Añada ½ taza de agua al tarro de salsa de espagueti para limpiarlo.
7. Espolvoree queso "Mozzarella" y el queso "Parmesano" restante en la parte de encima. Cubra con papel de aluminio bien ajustado (puede rociar el papel de aluminio con aerosol de cocina pero que el queso no se adhiera al papel de aluminio).
8. Hornee cerca de 1 hora o 1 hora y 15 minutos hasta que el queso esté burbujeante y ligeramente dorado encima. Destape por los últimos 10 minutos.
9. Enfríe por 15 minutos antes de servir.

**Información Nutricional por Porción:** Calorías 310, Total Grasa 13 g (20% Valor Diario), Grasa Saturada 6 g (32% Valor Diario), Colesterol 75 mg (24% Valor Diario), Sodio 850 mg (35% Valor Diario), Total Carbohidratos 29 g (10% Valor Diario), Fibra Dietética 3 g (13% Valor Diario), Azúcares 1 g, Proteínas 19 g, Vitamina A 60%, Vitamina C 45%, Calcio 45%, Hierro 15%.

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Programa de Cupones para Alimentos del Departamento de Agricultura de los EE. UU. (USDA para sus siglas en inglés) y EFNEP. El Programa de Cupones para Alimentos ofrece asistencia relacionada a la nutrición para gente con bajos ingresos. Le puede ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, llame a la oficina de Cupones para Alimentos en su área o llame a 1-800-430-3244.

La Oficina de Extensión es una División del Instituto de Agricultura y Recursos Naturales de la Universidad de Nebraska-Lincoln en cooperación con los Condados y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (por sus siglas en inglés "USDA") Los programas educativos de la Universidad de Nebraska-Lincoln Extensión apoyan las políticas de no discriminación de la Universidad de Nebraska-Lincoln y el USDA.

El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (por sus siglas en inglés "USDA") prohíbe la discriminación contra sus clientes, empleados, y solicitantes de empleo a base de raza, color, origen nacional, edad, discapacidad, sexo, identidad de género, religión, repesalias y, según corresponda, convicciones políticas, estado civil, estado familiar o patenal, orientación sexual, o si los ingresos de una persona provienen en su totalidad o en parte de un programa de asistencia pública, o información genética protegida de empleo o de cualquier programa o actividad realizada o financiada por el Departamento. (No todos los criterios prohibidos se aplicarán a todos los programas y/o actividades laborales).

Si desea presentar una queja por discriminación del programa de Derechos Civiles, complete el USDA Program Discrimination Complaint Form (formulario de quejas por discriminación del programa del USDA), que puede encontrar en internet en [http://www.ascr.usda.gov/complaint\\_filing\\_cust.html](http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html), o en cualquier oficina del USDA, o llame al (866) 632-9992 para solicitar el formulario. También puede escribir una carta con toda la información solicitada en el formulario. Envíenos su formulario de queja completo o carta por correo postal a U.S. Department of Agriculture, Director, Office of Adjudication, 1400 Independence Avenue, S.W., Washington, D.C. 20250-9410, por fax al (202) 690-7442 o por correo electrónico a [program.intake@usda.gov](mailto:program.intake@usda.gov). Las personas sordas, con dificultades auditivas, o con discapacidad del habla que deseen presentar sea una queja de EEO (Igualdad de Oportunidades en el Empleo) o del programa, por favor contacte al USDA por medio del Federal Relay Service (Servicio federal de transmisión) al (800) 877-8339 o (800) 845-6136 (en español). Las personas con discapacidades que deseen presentar una queja del programa, por favor vea la información anterior acerca de cómo contactarnos directamente por correo postal o por correo electrónico. Si necesita medios alternativos de comunicación para obtener información acerca del programa (Braille, caracteres grandes, cinta de audio, etc.) por favor contacte al Centro TARGET del USDA al (202) 720-2600 (voz y TDD).

**Esta institución es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.**