

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



1. Precaliente el horno a 350° F. Rocíe un molde para hornear de 9x13- pulgadas con aceite en aerosol. Reserve.
2. Descongele las espinacas. Escurra el líquido. Use toallas de papel limpias para secar presionándolas.
3. En un tazón grande, combine las espinacas, el requesón, los huevos, el sazón 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 ½ 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%.

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades. Este material fue financiado en parte por el Programa de Asistencia de Nutrición Suplementaria del USDA y el Programa Ampliado de Educación de Alimentos y Nutrición (EFNEP). El Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria brinda asistencia nutricional a personas de bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para obtener más información, llame al 1-800-430-3244.

Extensión es una División del Instituto de Agricultura y Recursos Naturales de la Universidad de Nebraska - Lincoln que coopera con los Condados y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA). Los programas educativos de la Universidad de Nebraska - Lincoln Extension cumplen con las políticas de no discriminación de la Universidad de Nebraska - Lincoln y el USDA.