

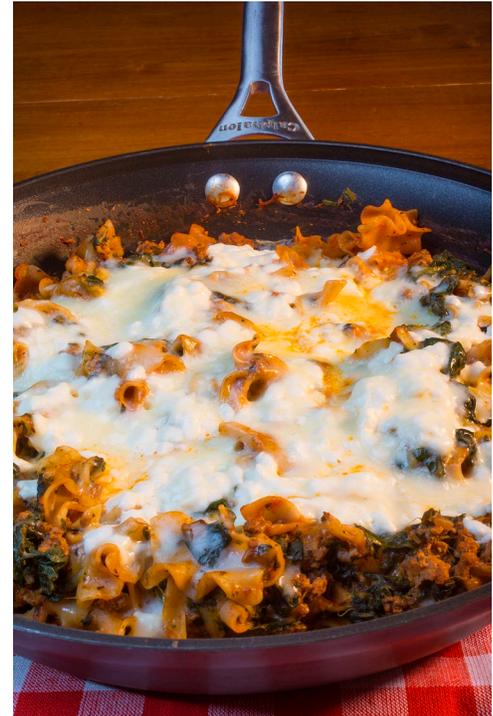
Lasaña en un Sartén

6 porciones

Este plato rápido y fácil de una sartén proporciona cuatro de los cinco grupos de alimentos de MiPlato. Considere agregar más vegetales, como calabacín o brócoli.

- ½ lb. de carne molida
- 1 cebolla pequeña, fregada con un cepillo para verduras limpio bajo el chorro de agua, picada
- 1 diente de ajo picado o 1/2 cucharadita de ajo en polvo
- 1 lata (15 onzas) de salsa de tomate
- 1 taza de agua
- ½ cucharadita de orégano seco (opcional)
- ½ cucharadita de albahaca seca (opcional)
- ½ cucharadita de sal (opcional)
- 3 tazas de fideos de huevo de trigo integral, sin cocer
- 1 paquete (10 onzas) de espinacas congeladas, descongeladas
- 1 taza de requesón bajo en grasa
- 2 onzas de queso mozzarella, rallado

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. En una sartén grande, dore la carne molida, la cebolla y el ajo. Cocine hasta que la temperatura interna alcance los 160 °F, medida con un termómetro para alimentos. Escurrir la grasa.
3. Añada salsa de tomate, agua, orégano, albahaca y sal si lo desea. Coloque a hervir.
4. Añada los fideos y revuelva. Cubra y deje hervir abundantemente por 5 minutos.
5. Parte las espinacas descongeladas en pequeños pedazos. Revuelva la mezcla otra vez. Llevar a hervir. Tape y hierva a fuego lento durante 5 minutos. Revuelva la mezcla nuevamente.
6. Cuchara de requesón en la parte superior. Espolvoree con queso.
7. Añada el fuego, cubra y cocine a fuego lento durante unos 10 minutos o hasta que los fideos estén tiernos y la mezcla esté caliente y burbujeante. Agregue agua si se vuelve demasiado espesa.
8. Guarde las sobras en un recipiente sellado en el refrigerador hasta por 4 días.



Información nutricional por porción: Calorías 280, Grasa total 9g, Grasa saturada 4g, Colesterol 50mg, Sodio 500mg, Total de carbohidratos 31g, Fibra dietética 4g, Azúcares totales 6g, Proteína 22g, Calcio 20%, Hierro 20%.