



# Lasagna de Zucchini

3 Porciones • 1 Porción = 2 Tazas

## INGREDIENTES

- 2 calabacines medianos cortados en rodajas finas y a lo largo
- ½ cucharada de aceite de oliva extravirgen
- 1 diente de ajo picado
- ½ cebolla roja cortada en trozos
- 1 lata (14 onzas) de tomates en trozos sin sal agregada
- 5 hojas de albahaca picadas
- Pimienta negra recién molida a gusto
- 3 tazas de espinaca
- ½ taza de queso mozzarella con contenido bajo de sodio rallado
- ¼ taza de queso parmesano con contenido bajo de sodio rallado
- 1 huevo

## INDICACIONES

1. Precaliente el horno a 375 °F.
2. Caliente aceite en una sartén antiadherente sobre fuego medio. Agregue el ajo y la cebolla; y cocine durante 3 minutos aproximadamente. Agregue el tomate y revuelva.
3. Lleve a una temperatura de media a alta y lleve a hervor. Luego cueza a fuego lento durante 5 minutos, y agregue albahaca y pimienta. Hierva la mezcla hasta que quede espesa.
4. En una sartén distinta, ponga el fuego a temperatura media y agregue un poco de agua en la sartén. Agregue la espinaca y revuelva hasta sofreír.
5. Combine ¼ taza de mozzarella, el queso parmesano y el huevo en un recipiente grande y condimente con pimienta.
6. En una bandeja para hornear, vierta suficiente salsa para cubrir la base. A continuación, coloque las tiras de calabacines en capas, seguidas del queso y luego la salsa. Continúe armando capas en este orden hasta que los ingredientes se terminen.
7. Cubra con el queso remanente, y hornee durante 45 a 50 minutos.
1. Enfríe durante 5 minutos antes de servir.

Nutrition Facts	
6 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>1 cup</b>
Amount per serving	
<b>Calories</b>	<b>100</b>
	<b>% Daily Value*</b>
<b>Total Fat</b> 4g	<b>8%</b>
Saturated Fat 1.5g	<b>8%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 35mg	<b>12%</b>
<b>Sodium</b> 240mg	<b>10%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 9g	<b>3%</b>
Dietary Fiber 2g	<b>7%</b>
Total Sugars 4g	
Includes 0g Added Sugars	<b>0%</b>
<b>Protein</b> 7g	
Vitamin D 0mcg	<b>0%</b>
Calcium 175mg	<b>15%</b>
Iron 2mg	<b>10%</b>
Potassium 209mg	<b>4%</b>

\*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Receta elaborada por el San Antonio Food Bank



© Culinary Health Education for Families