

**Lasaña en sartén**

Rinde: 8 porciones de 1 ½ taza cada una

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 20 minutos

**Ingredientes**

- 8 tiras de lasaña (ó 4 tazas de otro tipo de pasta), sin cocer
- 1 envase de (15 onzas) de queso *ricotta* o requesón
- ½ taza de queso parmesano rallado
- 1 ¼ cucharadas de sazónador italiano
- 1 frasco de (24 oz.) de salsa para espaguetis
- 10 onzas de espinacas congeladas, descongeladas (exprima para secarlas) o brócoli picado
- 2 tazas de queso *mozzarella* rallado

**Preparación**

1. Cocine la pasta de acuerdo con las instrucciones del paquete. Escúrrala y póngala a un lado.
2. En un tazón pequeño, mezcle el queso ricota, ¼ de taza de queso parmesano y el sazónador italiano.
3. NO prenda la estufa hasta que o haya colocado todas las capas de lasaña.
4. Vierta la mitad del frasco de salsa en una sartén honda sin engrasar. Coloque encima la mitad de la pasta cocida (4 tiras de lasaña).
5. Coloque la mitad de la mezcla de queso sobre la pasta. Agréguele encima la mitad de las espinacas o brócoli.
6. Espolvoree la mitad del queso *mozzarella* sobre las verduras.
7. Repita con el resto de la pasta, la mezcla de queso, la salsa, las verduras y el queso *mozzarella*.
8. Espolvoree con el resto del queso parmesano. Cubra la sartén.
9. Cocine a fuego medio-lento hasta que el queso se derrita (aproximadamente 20 minutos). Deje reposar durante cinco minutos antes de servir.
10. Refrigere las sobras.

<b>Nutrition Facts</b>	
Serving Size 1/8 lasagna (236g)	
Servings Per Container 8	
Amount Per Serving	
<b>Calories</b> 310	<b>Calories from Fat</b> 80
% Daily Value*	
<b>Total Fat</b> 9g	<b>14%</b>
Saturated Fat 4.5g	<b>23%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 25mg	<b>8%</b>
<b>Sodium</b> 810mg	<b>34%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 36g	<b>12%</b>
Dietary Fiber 4g	<b>16%</b>
Sugars 11g	
<b>Protein</b> 20g	

*Coma bien: ¡Varíe las verduras!*

*¡Sea creativo!*  
 Prepare esta receta en una sartén eléctrica; cocine a 250-275 grados F durante 15 minutos o hasta que el queso se derrita.



Materiales proporcionados por la Universidad de Arkansas, División de Agricultura Servicio de Extensión Cooperativa

Universidad de Arkansas, Estados Unidos Departamento de Agricultura, los gobiernos del Condado de cooperación  
 La Extensión del Servicio Cooperativo de Arkansas, ofrece estos programas para todas las personas elegibles sin importar raza, color, nacionalidad, religión, genero, edad, discapacidad, estado civil o estado veterano o cualquier otro estado legalmente protegido, y es un Empleador con Acción Afirmativa/ Oportunidad igual para todos.