

EASY SKILLET LASAGNA

Ingredients:

- 1 lb 90/10 lean ground beef
- 1 small yellow onion, diced
- 3 cloves garlic, minced
- 1 large zucchini, cut in half & sliced
- 1 (8 oz) carton sliced fresh mushrooms
- 2 (15 oz) cans no-salt-added tomato sauce
- 1 (14.5 oz) can no-salt-added diced tomatoes, undrained
- 1/4 cup minced fresh basil
- 5 oz whole-wheat lasagna pasta
- 1 1/2 cups shredded part-skim mozzarella cheese

Preparation:

1. Heat a large skillet over medium-high. Add beef, onion & garlic. Cook 4-5 minutes, crumbling meat throughout.
2. Add zucchini & mushrooms. Cover & cook 4-5 minutes or until beef is cooked through.
3. Stir in tomato sauce, tomatoes & basil. Break pasta in half & press into sauce. Spoon tomato sauce over pasta until covered. Cover & simmer 15-20 minutes or until pasta is al dente.
4. Top with cheese & serve.

30 Min | Serves 6

Nutrition Facts	
6 servings per recipe	
Serving size	(462g)
Amount per serving	380 Calories
	% Daily Value*
Total Fat 14g	18%
Saturated Fat 6g	30%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 65mg	22%
Sodium 270mg	12%
Total Carbohydrate 36g	13%
Dietary Fiber 7g	25%
Total Sugars 10g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 30g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 274mg	20%
Iron 5mg	30%
Potassium 1187mg	25%

* The % Daily Value (DV) 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.

Are calories & sodium close to a match?

1 for 1 certified

This recipe is 1 for 1 certified & meets a lower sodium standard.

CHOOSE
HOME
MADE

 NIE PROJECT.ORG

This institution is an equal opportunity provider and employer.

LASAÑA SIMPLE AL SARTÉN

Ingredientes:

- 1 lb de carne de res molida, 90% magra
- 1 cebolla amarilla pequeña, picada
- 3 dientes de ajo, picados finamente
- 1 calabacín grande, en media lunas
- 1 paquete (8 oz) de champiñones frescos, en rodajas
- 2 latas (15 oz) de salsa de tomate, sin sal añadida
- 1 lata (14.5 oz) de tomates picados, sin sal añadida, sin escurrir
- 1/4 de taza de albahaca, picada
- 5 oz de pasta de lasaña integral
- 1 1/2 tazas de queso mozzarella parcialmente descremado, rallado

Preparación:

1. Calentar un sartén grande sobre fuego medio-alto. Añadir la carne, la cebolla, y el ajo. Cocinar 4-5 minutos, desmenuzando la carne por completo.
2. Añadir el calabacín y los champiñones. Cubrir y cocinar 4-5 minutos o hasta que la carne se cocine completamente.
3. Añadir la salsa de tomates, los tomates y la albahaca. Quebrar la pasta por la mitad y ponerla sobre la salsa. TTapar y cocinar a fuego lento 15-20 minutos o hasta que la pasta esté al dente.
4. Cubrir con el queso y servir.

30 Min | Porciones 6

Información Nutricional		
6 porciones por envase		
Tamaño de la porción		(462g)
Cantidad por porción		
Calorías		380
% Valor Diario*		
Grasa Totales	14g	18%
Grasa Saturada	6g	30%
Grasa Trans	0g	
Colesterol	65mg	22%
Sodio	270mg	12%
Carbhidrato Total	36g	13%
Fibra Dietética	7g	25%
Azúcares Totales	10g	
Incluye 0g Azúcares Añadidos		0%
Proteína	30g	
Vitamina D	0mcg	0%
Calcio	274mg	20%
Hierro	5mg	30%
Potasio	1187mg	25%

*El % Valor Diario (VD) indica cuanto nutriente en una porción contribuye a la dieta diaria. 2,000 calorías al día es la recomendación general.

¿El valor de las calorías y el sodio son similares?

Certificado 1 por 1

Esta receta tiene Certificado 1 por 1 y es baja en sodio


**ELIGE
COCINAR
EN CASA**

 **NIE PROJECT.ORG/ES**

USDA es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.