



SKILLET LASAGNA

PREP TIME: 10 minutes

SERVING SIZE: 1 cup

COOK TIME: 30 minutes

SERVES: 8

INGREDIENTS

- 8 uncooked whole wheat lasagna noodles
- 1-15oz carton fat free small curd cottage cheese
- ½ cup grated parmesan cheese, divided in half
- 1 tablespoon Italian seasoning
- Nonstick cooking spray
- 1-24oz jar low sodium or no salt tomato pasta sauce, without meat
- 1-10oz package of frozen spinach, thawed and squeezed dry
- 8oz fat free mozzarella cheese, shredded (2 cups shredded)

PREPARATION

1. Cook the lasagna noodles according to package directions. Collect, shred, and measure all ingredients before starting to prepare the recipe.
2. In a large bowl, mix the cottage cheese, ¼ cup parmesan cheese, and Italian seasoning. Spray a large skillet well with cooking spray. Do not place skillet on heat until all ingredients are in skillet.
3. Spread half of the jar of sauce in the sprayed skillet. Top with 4 lasagna noodles. Spread half the cottage cheese mixture over the noodles. Top with half the spinach. Sprinkle half of the mozzarella cheese over the spinach.
4. Repeat with the remaining ingredients in this order: lasagna noodles, cottage cheese mixture, spinach, pasta sauce, and mozzarella cheese. Sprinkle with the rest of the parmesan cheese (1/4 cup), and cover with aluminum foil.
5. Place skillet on the heat and turn heat on to medium low. Cook for about 20 minutes until the cheese melts and the sauce is bubbling. Remove from heat, and let stand for 5 minutes (covered) before serving.
6. Refrigerate leftovers within 2 hours. Eat with 3 to 5 days.



Nutrition Facts

8 servings per container	
Serving size	1 cup (234g)
Amount per serving	
Calories	230
% Daily Value*	
Total Fat 3.5g	4%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 15mg	5%
Sodium 480mg	21%
Total Carbohydrate 29g	11%
Dietary Fiber 1g	4%
Total Sugars 9g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 22g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 346mg	25%
Iron 2mg	10%
Potassium 239mg	6%

*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.

SOURCE

Eating Smart, Being Active

Recipe modified by CHOICES Nutrition Education Program



This institution is an equal opportunity provider. Rev 9/22
This material was funded in part by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP.



LASAÑA AL SARTÉN

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 minutos

TIEMPO PARA COCINAR: 30 minutos

TAMAÑO DE PORCIÓN: 1 taza

PORCIONES: 8

INGREDIENTES

- 8 fideos de lasaña de trigo integral, sin cocer
- 15 oz de queso cottage sin grasa, cuajada pequeña
- ½ taza de queso parmesano rallado, dividido en medio
- 1 cucharada de especia Italiana
- Aerosol de cocina antiadherente
- Frasco de 24 oz de salsa de tomate, sin carne, bajo en sodio o sin sal
- Paquete de 10oz de espinacas congeladas, descongeladas y exprimido
- 8 oz de queso mozzarella, rallada, sin grasa (2 tazas)

PREPARACIÓN

- Cocinar los fideos de lasaña según las instrucciones del paquete. Reunir y medir todos los ingredientes antes de comenzar a preparar el resto de la receta.
- En un tazón grande, mezcle el queso cottage, queso parmesano y especias italiano. Rocíe una sartén grande con spray de cocina. No coloque el sartén al fuego hasta que estén todos los ingredientes en una sartén.
- Extender la mitad de la jarra de salsa en la sartén rociada. Coloque 4 fideos lasaña en el sartén. Extender la mitad de la mezcla de requesón sobre los fideos. Cubra con la mitad de las espinacas. Espolvoree la mitad del queso mozzarella sobre las espinacas.
- Repetir con el resto de los ingredientes en este orden: fideos lasaña, mezcla de requesón, espinacas, salsa de pasta y queso mozzarella. Espolvorear con el resto del queso parmesano (1/4 taza) y cubrir con papel aluminio.
- Poner el sartén al fuego medio bajo. Cocinar durante unos 20 minutos hasta que el queso se derrita y la salsa está burbujeando. Retirar del fuego y deje reposar durante 5 minutos (cubierto) antes de servir.
- Refrigere las sobras dentro de 2 horas. Comer con 3 a 5 días.



Nutrition Facts

8 servings per container
Serving size 1 cup (234g)

Amount per serving
Calories 230

	% Daily Value*
Total Fat 3.5g	4%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 15mg	5%
Sodium 480mg	21%
Total Carbohydrate 29g	11%
Dietary Fiber 1g	4%
Total Sugars 9g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 22g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 346mg	25%
Iron 2mg	10%
Potassium 239mg	6%

*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.

FUENTE

Eating Smart, Being Active

Receta modificada por CHOICES Programa Educativo de Nutrición



Esta institución ofrece igualdad de oportunidades.Rev9/22

Este material fue financiado en parte por el programa del USDA – SNAP en inglés