¿QUÉ SE ESTÁ COCINANDO EN EL MERCADO?

Rollitos de Lasaña

Porciones: 12

Ingredientes

¡Un poquito de desorden, pero una comida deliciosa!

12 fideos de lasaña de 8 onzas
Salsa:
1 libra de carne molida sin grasa
1 jarra de 26 onzas de salsa para espaguetis
Relleno:
1 caja grande de requesón de 24 onzas
2 tazas de 8 onzas de queso mozzarella, rayado
2 cucharadas de queso parmesano
1 cucharadita de ajo en polvo

Preparación

¡Acuérdese lavarse las manos!
1. En una olla grande, caliente el agua hasta hervir y agregue los fideos de lasaña. Cuando el agua vuelva a hervir, cocine los fideos por 10 minutos, revolviéndolos ocasionalmente.
2. Cuele los fideos y déjelos refrescarse en capas sencillas sobre un papel de cera o de aluminio para evitar que se peguen.
3. Cocine la carne molida en un sartén y cuélela bien. Agregue la salsa de espagueti y revuelva.
4. En una vasija para mezclar grande, combine los ingredientes del relleno.
5. Caliente el horno a 350 grados.
6. Usando una cuchara, eche la mezcla de queso sobre los fideos y luego la salsa. Enróllelos y póngalos hacia abajo en una bandeja de hornear de 9x13 pulgadas rociada con un poco de espray de cocina.
7. Cúbralas con papel de aluminio y hornéelas de 30 a 40 minutos o hasta que estén caliente.

Consejos Útiles: La pasta a veces tiende a pegarse durante o después de cocinarse. Un consejo útil es usar bastante agua. Cuando el agua esté hirviendo, agregue la pasta lentamente y revuélvala mientras esté cocinando para evitar que se pegue. ¡La pasta se cocina mejor al "dente", lo que significa que está firme! El tiempo para cocinarla varía dependiendo del grueso de la pasta. Como la pasta en este plato se va a hornear, se puede cocinar por menos tiempo. Asegúrese de colar los fideos y refrescarlos en capas sencillas para evitar que se peguen.

DATOS NUTRICIONALES

Nutrientes Principales	Cantidad Por Porción	% Valores Diarios
Total Calorías	240 g	
Grasa Total	7 g	11 %
Grasa Saturada	3.5g	17%
Grasa Trans	g	%
Colesterol	35 mg	11%
Sodio	700 mg	29%
Carbohidrato	21g	7%
Fibra Dietética	2 g	6%
Azúcares	7 g	
Proteína	23 g	

MIPLATO

- [x] Granos
- [ ] Fruitas
- [ ] Vegetales
- [x] Proteína
- [x] Lácteos

K·STATE Research and Extension

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP) through a contract awarded by the Kansas Department for Children and Families. USDA is an equal opportunity employer and provider. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more call 1-800-221-5689.