

**SPENDSMART  
EATSMART**

## LASAÑA DE SARTÉN

Porciones: 8 | Tamaño de porción: 1 taza

### INGREDIENTES

- 1/2 libra de carne molida
- 1/2 cebolla, picada  
(aproximadamente 1/2 taza)
- 2 dientes de ajo, finamente picados o 1/4 cucharaditas de ajo en polvo
- 3 tazas de salsa para espaguetis o pasta  
(26 a 28 onzas)
- 1 taza de agua
- 8 onzas de tallarines anchos
- 1 paquete de 10 onzas de espinacas picadas, descongeladas
- 1 recipiente de 12 onzas de queso cottage bajo en grasa
- 1/2 taza (4 onzas) de queso mozzarella rallado

### INSTRUCCIONES

- Lávate las manos.
- Cocina la carne molida, cebollas y ajo juntos en una sartén grande o una parrilla eléctrica; agita para prevenir que se pegue. Cuando ya se haya dorado la carne molida transfiere la mezcla a un juego de colador sobre un recipiente y enjuaga con agua caliente para quitar la grasa. Regresa la mezcla a la sartén.
- Agrega la salsa de espaguetis y agua a la sartén y calienta hasta que hierva.
- Agrega tallarines crudos, agita, cubre con una tapadera, baja la llama y cocina durante 5 minutos.
- Aprieta las espinacas descongeladas con las manos limpias para quitar el jugo y luego agita en la sartén. Agrega champiñones si deseas. Cubre y calienta a fuego lento por 5 minutos.
- Cubre con queso cottage. Espolvorea con queso mozzarella, pon la tapa y deja calentar otros 5 a 10 minutos hasta que quede totalmente cocido y los tallarines queden suaves.

\* **Añada los ingredientes opcionales:** champiñones rebanados, drenados, frescos o enlatados.

**Adicional/más recetas a [www.extension.iastate.edu/foodsavings](http://www.extension.iastate.edu/foodsavings)**

Datos De Nutrición	
Tamaño por Ración 1 taza	
Cantidad por Ración	
Calorías 250	Calorías de Grasa 50
% Valores Diarios*	
Grasa Total 6g	9%
Grasa Saturada 2.5g	13%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 30mg	10%
Sodio 540mg	23%
Carbohidrato Total 30g	10%
Fibra Dietética 3g	12%
Azúcares 6g	
Proteínas 22g	
Vitamina A 90%	Calcio 15%
Vitamina C 15%	Hierro 20%

**IOWA STATE UNIVERSITY**  
University Extension

... y justicia para todos.

El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA) prohíbe la discriminación en todos sus programas y actividades en base a raza, color, origen, sexo, religión, edad, incapacidad física, creencias políticas, orientación sexual, y estado civil o familiar. (No todas las prohibiciones aplican a todos los programas.) Muchos materiales pueden estar disponibles en formatos alternativos para clientes de ADA. Para presentar una queja de discriminación, escriba a la USDA, Office of Civil Rights (Oficina de Derechos Civiles), Room 326-W, Whitten Building, 14th and Independence Avenue, SW, Washington, DC 20250-9410 o llame al 202-720-5964.

Emitido para fortalecer el trabajo de Extensión Cooperativa, Actas del 8 de mayo y 30 de junio de 1914, en cooperación con el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA). Cathann A. Kress, director, Servicio de Extensión Cooperativa, Iowa State University of Science and Technology, Ames, Iowa.

Noviembre 2011.