

VEGGIE LASAGNA



NUTRITION FACTS FOR ONE SERVING (APPROX 1 4X3 INCH PIECE, MAKES 8 SERVINGS):

164 calories; 17 grams carbohydrate; 7 grams fat; 9 grams protein; 5 grams dietary fiber

AVERAGE COST FOR ONE RECIPE: \$5.18

INGREDIENTS

- 1 large zucchini or calabacita squash, thinly sliced (like a lasagna pasta sheet)
- 1 yellow squash, thinly sliced
- 1 eggplant, thinly sliced
- 3 cups spinach
- 2½ cups marinara sauce
- 1¾ cup shredded low-fat mozzarella cheese

DIRECTIONS

Preheat oven to 375°F. On the bottom of your 9x13 pan, evenly spread ⅓ cup of marinara sauce. Layer eggplant, zucchini, and squash to cover the bottom of the pan. Then add 1 cup of spinach. Next, layer ⅔ cup of marinara to cover the layer of spinach and top with ½ cup of cheese. (Add chopped fresh basil leaves or dried basil for extra flavoring if desired.) Repeat these layers 2 more times, adding an extra ¼ cup of cheese to the top. Bake in the oven for 20-25 minutes until the veggies are tender.

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP. This agency is an equal opportunity provider.



VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN, RINDE 8 PORCIONES (1 PORCIÓN = APROX. 1 PEDAZO DE 4X3 PULGADAS)

164 calorías; 17 gramos carbohidratos; 7 gramos grasa; 9 gramos proteína; 5 gramos fibra dietética

COSTO PROMEDIO POR RECETA: \$5.18

INGREDIENTES

- 1 calabacín o calabacita grande, cortada en rebanadas finas (como las hojas de pasta de la lasaña)
- 1 calabacita amarilla, cortada en rebanadas finas
- 1 berenjena, cortada en rebanadas finas
- 3 tazas de espinacas
- 2½ tazas de salsa marinara
- 1¾ tazas de queso mozzarella bajo en grasa rallado

PREPARACIÓN

Pre caliente el horno a 375°F. En el fondo de una bandeja 9x13, riegue uniformemente ½ de taza de salsa marinara. Extienda la berenjena, el calabacín, y la calabacita hasta cubrir el fondo de la bandeja. Luego añada 1 taza de espinacas. Después, extienda ¾ de taza de salsa marinara hasta cubrir la capa de espinacas y cubra con ½ taza de queso. (Añada hojas de albahaca fresca picadas o albahaca deshidratada para resaltar el sabor si lo desea). Repita estas capas 2 veces más, añadiendo ¼ de taza de queso extra por encima. Hornee por 20-25 minutos hasta que los vegetales estén tiernos.

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program del Departamento de Agricultura de los EE.UU. Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.