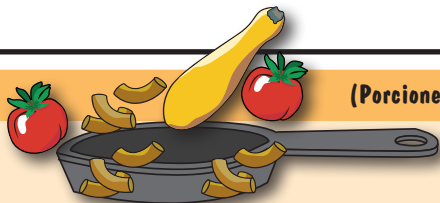


Fácil Cacerola de Lasagna

Ingredientes:

- ½ taza de cebolla picada
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- 2 calabazas, zapallitos o ayotes en rebanadas (frescos o congelados) y picados en pedazos no mas grandes de ½ pulgada
- 1 lata de 15 onzas de tomates
- 1 lata de 6 onzas de pasta de tomate
- 1 ½ tazas de agua
- 2 tazas de pasta de grano entero (whole wheat), cocinada (espirales o coditos son la mejor opción)
- ¾ de taza de queso cottage bajo en grasa
- ¼ de taza de queso parmesano
- 1 cucharadita de ajo en polvo (opcional)
- 1 cucharada de perejil (opcional)



(Porciones 6-8)

continúa atrás 



Child Health Initiative for Lifelong Eating & Exercise

Instrucciones:

- 1 Pique la cebolla en pedazos pequeños y cocínela en un sartén con el aceite hasta que la cebolla esté suave, aproximadamente 5 minutos.
- 2 Agregue los tomates, la pasta de tomate, vegetales, agua y el perejil y el ajo en polvo opcionales.
- 3 Hiérvalo a fuego lento hasta que la salsa espese, aproximadamente 25 minutos.
- 4 Mientras está cocinando la salsa, cocine la pasta de grano entero en otra olla siguiendo las instrucciones del paquete.
- 5 Agregue la pasta de grano entero cocinada y escurrida a la mezcla de tomate y vegetales en la cacerola.
- 6 Mezcle el queso cottage y el queso parmesano juntos y agregue por cucharadas a la cacerola.
- 7 Cubra la cacerola y cocine a fuego lento por aproximadamente 5 minutos.
- 8 ¡Déjela enfriar y sirva!

Consejos:

1. Si el sabor de la pasta de grano entero es nuevo para usted, trate de combinarla con pasta regular hasta que usted se acostumbre al distinto sabor y textura.
2. Recuerde cortar todas las comidas en pedazos no mas grandes de $\frac{1}{2}$ pulgada antes de servirla a niños pequeños.