



EASY SKILLET LASAGNA

Ingredients:

- 1 lb 90/10 lean ground beef
- 1 small yellow onion, diced
- 3 cloves garlic, minced
- 1 large zucchini, cut in half & sliced
- 2 (4 oz) cans sliced mushrooms, drained
- 2 (15 oz) cans no-salt-added tomato sauce
- 1 (14.5 oz) can no-salt-added diced tomatoes, undrained
- 2 Tbsp dried basil
- 5 oz whole-wheat lasagna pasta
- 1 1/2 cups shredded mozzarella cheese

Preparation:

1. Heat a large skillet over medium-high. Add beef, onion & garlic. Cook 4-5 minutes, crumbling meat throughout.
2. Add zucchini & mushrooms. Cover & cook 4-5 minutes or until beef is cooked through.
3. Stir in tomato sauce, tomatoes & basil. Break pasta in half & press into sauce. Spoon tomato sauce over pasta until covered. Cover & simmer 15-20 minutes or until pasta is ready.
4. Top with cheese & serve.

Tips:

- Give your lasagna a kick with red pepper flakes!
- No mozzarella? No problem! Try Parmesan or Italian blend cheeses.

30 Min | **Serves 6**

Nutrition Facts

6 servings per recipe
Serving size (460g)

Amount per serving
Calories 370

% Daily Value*

Total Fat 13g 17%

Saturated Fat 6g 30%

Trans Fat 0g

Cholesterol 60mg 20%

Sodium 410mg 18%

Total Carbohydrate 36g 13%

Dietary Fiber 8g 29%

Total Sugars 10g

Includes 0g Added Sugars 0%

Protein 31g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 293mg 25%

Iron 5mg 30%

Potassium 1075mg 25%

* The % Daily Value (DV) 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.

LASAÑA SIMPLE AL SARTÉN

Ingredientes:

- 1 lb de carne de res molida, 90% magra
- 1 cebolla amarilla pequeña, picada
- 3 dientes de ajo, picados finamente
- 1 calabacín grande, en media lunas
- 2 (4 oz) latas de champiñones, en rodajas y escurridos
- 2 (15 oz) latas de salsa de tomate, sin sal añadida
- 1 (14.5 oz) lata de tomates picados, sin sal añadida, sin escurrir
- 2 cucharadas de albahaca seca
- 5 oz de pasta de lasaña integral
- 1 1/2 tazas de queso mozzarella, rallado

Preparación:

1. Calentar un sartén grande sobre fuego medio-alto. Añadir la carne, la cebolla y el ajo. Cocinar por 4-5 minutos o hasta que la carne se desmenuce.
2. Añadir el calabacín y los champiñones. Cubrir y cocinar por 4-5 minutos o hasta que la carne se cocine completamente.
3. Añadir la salsa de tomates, los tomates y la albahaca. Quebrar la pasta por la mitad y ponerla sobre la salsa. Tapar y cocinar sobre fuego medio por 15-20 minutos o hasta que la pasta esté al dente.
4. Cubrir con el queso y servir.

Consejos:

- ¡Para más sabor, añada hojuelas de pimienta roja!
- ¿No tienes mozzarella? No hay problema, prueba con parmesano o cualquier mezcla de queso italiano.

30 Min | Porciones 6

Información Nutricional

6 porciones por envase
Tamaño de la porción (460g)

Cantidad por porción

Calorías 370

% Valor Diario*

Grasa Totales 13g 17%

Grasa Saturada 6g 30%

Grasa Trans 0g

Colesterol 60mg 20%

Sodio 410mg 18%

Carbohidrato Total 36g 13%

Fibra Dietética 8g 29%

Azúcares Totales 10g

Incluye 0g Azúcares Añadidos 0%

Proteína 31g

Vitamina D 0mcg 0%

Calcio 293mg 25%

Hierro 5mg 30%

Potasio 1075mg 25%

*El % Valor Diario (VD) indica cuanto nutriente en una porción contribuye a la dieta diaria. 2,000 calorías al día es la recomendación general.

