

Rollitos de lasaña de verduras asadas

Rendimiento: 8 porciones • Tamaño de la porción: 2 rollitos

Spray para cocinar

2 berenjenas grandes, medio peladas y cortadas en rodajas de 1 pulgada de grosor

Pizca de sal kosher

3 calabazas amarillas, cortadas en rodajas de 1 pulgada de grosor

3 calabacines, cortados en rodajas de 1 pulgada de grosor

1 cebolla amarilla grande, picada

8 onzas de champiñones, rebanados

1 cucharada de aceite de oliva

1 lata (15 onzas) de tomates pequeños en cubitos sin sal agregada con líquido

1 lata (30 onzas) de salsa de tomate sin sal agregada

¼ de cucharadita de pimienta negra molida

½ cucharadita de orégano seco y frotado

½ cucharadita de albahaca seca

½ cucharadita de tomillo seco y frotado

1 cucharadita de ajo en polvo

1 cucharadita de cebolla en polvo

1 caja de fideos para lasaña, cocidos según las instrucciones del paquete

2 tazas de queso mozzarella al 2%, rallado

½ taza de queso parmesano rallado

1. Precaliente el horno a 375°.
2. Rocíe una cazuela de 13 por 9 pulgadas con aceite en aerosol; dejar de lado.
3. Espolvoree las berenjenas con sal y déjelas escurrir en un colador durante 15 minutos. Enjuague la berenjena y séquela.
4. En un tazón, mezcle las verduras con aceite. Coloque las verduras en una sola capa en una bandeja para hornear.
5. Ase las verduras durante 30 minutos.
6. Mientras tanto, en una cacerola mediana, agregue los tomates cortados en cubitos y la salsa de tomate. Agregue todos los condimentos. Cocine a fuego lento durante 5 minutos a fuego medio-alto o hasta que la salsa se espese, revolviendo ocasionalmente.
7. Cubra una fuente grande de vidrio para hornear con una capa fina de salsa de tomate.
8. Coloque los fideos para lasaña en una sola capa sobre una superficie de trabajo limpia.
9. Unte cantidades iguales de verduras y queso mozzarella en cada fideo.
10. Enrolle cada fideo y colóquelo en el plato preparado. Cubra con la salsa restante y cubra con queso parmesano.
11. Cubra el plato con papel aluminio y hornee por 25 minutos.
12. Deje reposar durante 5 minutos antes de servir.

Información Nutricional

Tamaño de la porción 2 rollitos (566 g)

Cantidad por porción

Calorías **430**

% Valor Diario*

Grasa total 10 g 13%

Grasa saturada 4.5 g 23%

Grasas *trans* 0 g

Colesterol 20 mg 7%

Sodio 350 mg 15%

Carbohidratos totales 68 g 25%

Fibra dietética 8 g 29%

Azúcares totales 16 g

Incluye 0 g azúcares añadidos 0%

Proteína 21 g 42%

Vitamina D 0 mcg 0%

Calcio 512 mg 40%

Hierro 4 mg 20%

Potasio 1381 mg 30%

*El % del valor diario (VD) le indica cuánto contribuye un nutriente en una porción de alimento a la dieta diaria. Se utilizan 2000 calorías al día como consejos nutricionales generales.

Se congela bien: congele todo el plato o una porción en un recipiente apto para congelador. Descongele en el frigorífico.



Frijoles Secos

Rendimiento: 8 porciones • Tamaño de la porción: ½ – ¾ taza

1 libra de frijoles secos

1 galón de agua (16 tazas), dividido

1. Coloque los frijoles en un tazón grande.
2. Clasifique los frijoles y deseche las piedras o frijoles arrugados.
3. Vierta 8 tazas de agua sobre los frijoles.
4. Cubra y mantenga los frijoles en la encimera de la cocina durante la noche.
5. Escorra y enjuague los frijoles.
6. Coloque los frijoles en una olla grande y cubra los frijoles con 8 tazas de agua fresca.
7. Cocine a fuego medio-alto hasta que el agua comience a burbujear.
8. Encienda el fuego a medio-bajo y cocine los frijoles durante 1 a 3 horas, según el tipo de frijol que se utilice (los frijoles más grandes tardarán más en cocinarse que los frijoles pequeños).
9. Agregue más agua durante el proceso de cocción, si es necesario.
10. Pruebe los frijoles cada 10 minutos más o menos cerca del final del tiempo de cocción.
11. Drene.

Información Nutricional	
Tamaño de la porción	
¾ taza frijoles negros (530 g)	
Cantidad por porción	
Calorías	190
% Valor Diario*	
Grasa total 0 g	0%
Grasa saturada 0 g	0%
Grasas <i>trans</i> 0 g	
Colesterol 0 mg	0%
Sodio 20 mg	1%
Carbohidratos totales 35 g	13%
Fibra dietética 11 g	39%
Azúcares totales 5 g	
Incluye 0 g azúcares añadidos	0%
Proteína 11 g	22%
Vitamina D 0 mcg	0%
Calcio 14 mg	2%
Hierro 3 mg	15%
Potasio 0 mg	0%

*El % del valor diario (VD) le indica cuánto contribuye un nutriente en una porción de alimento a la dieta diaria. Se utilizan 2000 calorías al día como consejos nutricionales generales.

