

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.

WWW.BRIGHTERBITES.ORG © 2016 Brighter Bites

LASAÑA DE VEGETALES

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

Precaliente 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.