

Lasaña de Berenjena

Ingredients:

Non stick spray
6 dried lasagna noodles
3 cup eggplant, cubed
1 medium green bell pepper
1 large onion
¼ cup basil, fresh
3 cloves garlic
2 (8oz) cans tomato sauce, unsalted
2 tsp Worcestershire, low sodium
1/8 tsp salt
¼ fennel seed
1 cup cottage cheese, low fat
1 cup mozzarella cheese, part skim, shredded
2 tbsp parmesan grated



Direcciones:

Precalente el horno a 350 F. Rocíe una fuente de vidrio para hornear de 12x8x2 pulgadas con Spray vegetal antiadherente. En una olla grande, cocine los fideos usando instrucciones del paquete, omitiendo la sal y el aceite. Mientras tanto, caliente un sartén antiadherente a fuego medio-alto. Retire la sartén del calentar y rociar con spray antiadherente. Cocine la berenjena, el pimiento morrón, cebolla y ajo por 10 minutos o hasta que la berenjena esté tierna, revolviendo de vez en cuando; reduzca el fuego a medio si la mezcla se pega a la sartén.

Agregar salsa de tomate, albahaca fresca, salsa Worcestershire, sal e hinojo semillas. Llevar a hervir; reduzca el fuego y cocine a fuego lento sin tapar durante 15 minutos o hasta que la salsa se espese un poco y el pimiento esté tierno. Retírelo del calor.

Para armar, coloque 2 fideos a lo largo en una fuente para hornear. Difundir un 1 taza de la mezcla de berenjenas sobre los fideos. Cuchara la mitad del requesón sobre salsa esparcir uniformemente. Espolvorea con ¼ de taza de mozzarella Repita las capas dos veces, terminando con ½ taza de mozzarella restante

Doble las puntas de los fideos si sobresalen; cubrir con papel de aluminio.

Hornea por 30 minutos. Retirar del horno; desechar el papel de aluminio. Espolvoree lasaña con queso parmesano; deje reposar durante 5-10 minutos para permitir que el queso derretir y facilitar el corte.

Nutrition Facts

Serving Size 10 oz (291g)
Servings Per Container 6

Amount Per Serving

Calories 270 Calories from Fat 45

% Daily Value*

Total Fat 5g 8%

Saturated Fat 3g 15%

Trans Fat 0g

Cholesterol 30mg 10%

Sodium 400mg 17%

Total Carbohydrate 39g 13%

Dietary Fiber 3g 12%

Sugars 10g

Protein 15g

Vitamin A 15% • Vitamin C 50%

Calcium 25% • Iron 4%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

	Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Saturated Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

Calories per gram:

Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4

Judías Verdes con Limón y Ajo

Ingredientes:

- 2 taza de agua
- 1 ½ lb de ejotes, cortados
- 1 ½ cucharada de margarina Smart Beat
- 1 ½ cucharada de aceite de oliva
- 1 diente de ajo picado
- 2 cucharadas de jugo de limón, fresco
- ¼ de cucharadita de sal
- ¼ de cucharadita de pimienta negra
- 2 cucharaditas de perejil picado



Nutrition Facts

Serving Size 1 cup (207g)	
Servings Per Container 6	
Amount Per Serving	
Calories 70	Calories from Fat 35
<small>% Daily Value*</small>	
Total Fat 4g	6%
Saturated Fat 0.5g	3%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 135mg	6%
Total Carbohydrate 9g	3%
Dietary Fiber 3g	12%
Sugars 4g	
Protein 2g	
Vitamin A 20% • Vitamin C 30%	
Calcium 4% • Iron 8%	
<small>*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:</small>	
	<small>Calories: 2,000 2,500</small>
Total Fat	Less than 65g 80g
Saturated Fat	Less than 20g 25g
Cholesterol	Less than 300mg 300mg
Sodium	Less than 2,400mg 2,400mg
Total Carbohydrate	300g 375g
Dietary Fiber	25g 30g
<small>Calories per gram:</small>	
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4	

Direcciones:

Poner el agua a punto de ebullición. Agregue los frijoles; cubrir, reducir el calor, y cocine a fuego lento durante 8 minutos o hasta que estén tiernos. Escurre los frijoles; seque. Caliente el aceite y la margarina en una sartén a fuego medio calor. Agregue el ajo y saltee 30 segundos. Agregue frijoles, jugo, sal y pimienta. Cocine 2 minutos o hasta que esté completamente caliente. Espolvorea con perejil.