

Lasaña de Vegetales

Meal Components: Vegetable - Red / Orange, Vegetable - Other, Grains, Meat / Meat Alternate

Main Dishes, D-50

Ingredients	50 Porciones		100 Porciones		Directions
	Weight	Measure	Weight	Measure	
Agua hirviendo		4 gl 2 cuarto gl		9 gl	1. Añada sal al agua hirviendo.
Sal		3 cda		1/4 tza 2 cda	
Aceite vegetal		1/4 tza		1/2 tza	2. En una sartén caliente el aceite vegetal. Agregue el calabacín, hongos y cebollas. Sofría por 3 minutos o hasta que estén blandos. Incorpore la harina y cocine por 3 minutos. Retire del fuego y déjela a un lado.
*Calabacines frescos, en rodajas	1 lb	1 cuarto gl	2 lb	2 cuarto gl	
Láminas de pasta integral para lasaña, sin cocinar (al menos 0.78 oz cada una)	2 lb 12 oz	56	5 lb 8 oz	112	3. Poco a poco agregue la pasta de lasaña y vuelva a hervir. Cocine de 10 a 12 minutos o hasta que estén blandas. Escorra.
*Hongos frescos, en rodajas	12 oz	1 cuarto gl 1 taz	2 lb	2 cuarto gl	
Hongos enlatados, en rodajas, escurridos	15 oz	3 8-oz tza	1 lb 14 oz	6 8-oz tza	
*Cebolla fresca, picada O	9 oz	1 1/2 tza 1 cda	1 lb 2 oz	3 tza	

Harina integral fortalecida , mezcla de harina	2 oz	1/2 tza	4 oz	1 tza	
Brócoli congelado, picado	2 lb 8 oz	1 cuarto gl 2 taz	5 lb	3 cuarto gl	4. Ponga el brócoli en una bandeja para mesa de vapor (12" x 20" x 2 1/2"). Cocínelo al vapor por 6 minutos o hasta que esté blando. Escúrralo bien y déjelo de un lado.
Salsa de tomate enlatada, bajo en sodio	8 lb 4 oz	1 gl	16 lb 8 oz	2 gl	5. En una caldera de vapor, caliente la salsa de tomate y la pasta de tomate. Agregue el orégano y ajo granulado. Cocine a fuego lento, sin cubrir por 30 minutos.
Pasta de tomate enlatada, bajo en sodio	1 lb 9 oz	2 3/4 tza	3 lb 2 oz	1 cuarto gl 1 1/2 taz	
Orégano seco		1/4 tza 2 cda		3/4 tza	
Ajo granulado		1 3/4 cdta		1 cda 1/2 cdta	6. Agregue los vegetales sofritos y el brócoli hervido a la salsa de tomate. Revuélvala hasta combinar. Cocine a fuego lento por 10 minutos.
Queso Cottage, bajo en grasa, escurrido	8 lb	1 gl	16 lb	2 gl	7. En un tazón grande, combine el queso Cottage, perejil, ajo granulado y migas de pan. Mezcle bien.
Perejil seco		1/4 tza		1/2 tza	

Migas de pan integral, fortalecidas	8 oz	2 tza 2 cda	1 lb	1 cuarto gl 1/4 taz	
Queso parmesano, rallado	2 oz	3/4 tza	4 oz	1 1/2 tza	8. Combine el queso Parmesano y queso mozzarella.
Queso mozzarella, bajo en grasa, rallado	1 lb 14 oz	1 cuarto gl 3 1/2 taz	3 lb 12 oz	3 cuarto gl 3 taz	9. Vierta una taza de la salsa de vegetales al fondo de cada bandeja para mesa de vapor (12"x20"x2 1/2") para prevenir que se pegue. Para 50 porciones, use 2 bandejas. Para 100 porciones, use 4 bandejas. Para armar: Primera capa: a. 9 1/3 pasta de lasaña.
Queso parmesano	4 oz	1 1/2 tza	8 oz	3 tza	10. Espolvoree 2 oz de queso Parmesano sobre cada bandeja de lasaña. Cubra con papel aluminio. Hornee: En horno convencional a 375° F por 50 minutos. En horno de convección: 350° F por 40 minutos. CCP: Caliente a 165° F o más alto por 15 segundos. 11. Retire del horno y déjelo reposar por 15 minutos antes de servir. 12. CCP: Para servirlos calientes, manténgalo a 135° F o más alto. Corte cada bandeja 5 x 5 (25 porciones por bandeja).

Notas

*Ver la Guía de Mercado

Un nuevo análisis de nutrientes está por venir. Actualizado en julio 2014. La nueva estandarización está en curso.

Marketing Guide		
Food as Purchased for	50 Porciones	50 Porciones
calabacín	1 lb 1 oz	2 lb 2 oz
Hongos	13 oz	1 lb 10 oz
Cebollas maduras	11 oz	1 lb 6 oz

Serving	Yield	Volume
1 porción provee 2 oz equivalen a una alternativa de carne, ½ taza de vegetales rojo/naranja, ¼ taza de otros vegetales y 1 oz equivalente de granos.	50 Porciones: 25 lb 12 oz 100 Porciones: aproximadamente 51 lb 8 oz	50 Porciones: 2 bandejas para mesas de vapor 100 Porciones: 4 bandejas para mesas de vapor