Lasaña de Vegetales

Meal Components: Vegetable, Grains, Meat / Meat Alternate **Main Dishes, D-27**

Ingredients	32 Servings		64 Servings		Directions
	Weight	Measure	Weight	Measure	
Agua hirviendo		2 gl 1 cuarto gl		4 gl 2 cuarto gl	**1.** Añada sal al agua hirviendo.
Sal	2 oz	3 cda 1/2 cdta	4 oz	1/4 tza 2 1/3 cda	
Pasta de Lasaña fortalecida	1 lb 6 oz	28 laminas	2 lb 12 oz	56 laminas	**2.** Poco a poco agregue la pasta de lasaña y vuelva a hervirlo. Cocine de 10 a 12 minutos o hasta que estén blandas. Escurra.
Aceite vegetal		2 cda		1/4 tza	**3.** En una sartén, caliente el aceite vegetal. Agregue el calabacín, hongos y cebollas. Sofríalo por 3 minutos o hasta que estén blandas. Incorpore la harina y cocine por 3 minutos. Retire del fuego y resérvelo para el paso 6.
Calabacín fresco, en rodajas	8 oz	2 tza	1 lb	1 cuarto gl	
*Hongos frescos, en rodajas	6 oz	1 1/4 tza 1 cda	12 oz	2 1/2 tza 2 cda	
O	O	O	O	O	
Hongos enlatados, en rodajas,	4 oz	3/4 tza	9 oz	1 1/2 tza	

*Cebolla fresca, picada	4 1/2 oz	3/4 tza	9 oz	1 1/2 tza	
Harina fortalecida para todo uso		1/4 taza	2 oz	1/2 taza	
Brócoli congelado, picado	1 lb 4 oz	3 tza	2 lb 8 oz	1 cuarto gl 2 taz	**4.** Coloque el brócoli en una canasta de vapor o póngalo en el microondas y cocine por 6 minutos o hasta que esté blando. Escurra bien y reserve para el paso 6.
Salsa de tomate enlatada	4 lb 2 oz	2 cuarto gl	8 lb 4 oz	1 gl (1 1/4 de lata No. 10)	**5.** En una olla pesada, caliente la salsa de tomate y la pasta de tomate. Agregue el ajo granulado y el orégano. Cocine a fuego lento, sin cubrir por 30 minutos.
Pasta de tomate enlatada	14 oz	1 1/2 tza 1 cda	1 lb 12 oz	3 tza 2 cda (7/8 lata No. 2 más 2 1/2 cdas)	
Ajo granulado		7/8 cdta		1 3/4 cdta	**6.** Agregue los vegetales sofritos y el brócoli hervido a la salsa de tomate. Revuélvalo hasta combinarlo todo. Hierva a fuego lento por 10 minutos
Orégano seco		3 cda		1/4 tza 2 cda	
Queso Cottage, bajo en grasa, escurrido	4 lb	2 cuarto gl 3 1/8 taz	8 lb	1 gl 2 3/4 cuarto gl	**7.** En un tazón grande, combine el queso cottage, perejil, ajo granulado y las migas de pan.

Perejil seco	2 cda		1/4 tza
Ajo granulado	1 cdta		2 cdta
Migas de pan fortalecidas	1 tza 1 cda		2 tza 2 cda
Queso parmesano, rallado	1/4 tza 2 cda	8 oz	3/4 tza
Queso mozzarella, bajo en grasa, rallado 15 oz	3 3/4 tza	1 lb 14 oz	1 cuarto gl 3 1/2 taz

8. Unte una taza de la salsa de vegetales al fondo de cada bandeja (9”x13”x2”) que ha sido ligeramente cubierta con aceite antiadherente en aerosol. Para 32 porciones, use 2 bandejas. Para 64 porciones, use 4 bandejas. Para armar: Primera capa:

9. Espolvoree 1 oz de queso Parmesano sobre cada bandeja de lasaña. Cúbralas. Hornee en horno convencional a 350º F por 50 minutos. En horno de convección a 325º F por 40 minutos. CCP: Caliéntelo a 165º F o más alto.

10. CCP: Para servirlos calientes, manténgalos a 140º F o más alto. Corte cada bandeja 4 x 4 (16 pedazos). Cada porción es 1 pedazo.

11. Retire del horno y deje reposar por 15 minutos antes de servirlo.

Notas
*Ver la Guía de Mercado

Marketing Guide		
Food as Purchased for	**32 Servings**	**32 Servings**
Zucchini	9 oz	1 lb 2 oz
Mushrooms	7 oz	14 oz
Mature onions	6 oz	12 oz

Serving	Yield	Volume
1 porción provee 1 ½ oz de queso, ½ taza de vegetales y el equivalente de ¾ rodaja de pan.	**32 Servings:** 12 lb 14 oz **64 Servings:** 25 lb 12 oz	**32 Servings:** 2 bandejas **64 Servings:** 4 bandejas

Nutrients Per Serving					
Calorías	219	Grasa saturada	2 g	Hierro	2 mg
Proteinas	17 g	Colesterol	9 mg	Calcio	211 mg
Carbohydrate	29 g	Vitamina A	1365 IU	Sodio	795 mg
Grasa total	4 g	Vitamina C	23 mg	Fibra dietetica	3 g