



Skillet Lasagna

Prep time: 5 minutes

Cook time: 35 minutes

Servings per recipe: 8

Serving size: 1 cup

Cost: \$11.54 per recipe, \$1.44 per serving

Ingredients

- 2 teaspoons olive oil
- 1 medium onion, chopped
- 2 cloves garlic, minced
- ½ pound lean ground beef or turkey
- 1 (14.5 ounce) can petite diced tomatoes, no salt added
- 8 ounces lasagna noodles, uncooked, broken into 2-inch pieces
- 1 (15 ounce) can tomato sauce, no salt added
- ½ teaspoon dried oregano
- ½ teaspoon dried basil
- 1 (10 ounce) package frozen spinach, partially thawed and broken into pieces
- 1 cup low-fat cottage cheese
- ¼ cup grated parmesan cheese
- ½ cup shredded reduced fat mozzarella cheese

Directions

- 1) Heat oil in a large skillet over high heat. Add onion and cook, stirring, for 2 minutes. Add garlic and ground beef. Cook, stirring, until beef is browned (about 4 minutes).
- 2) Spread diced tomatoes and uncooked noodles on top. Cover noodles with tomato sauce, oregano, basil and spinach.
- 3) Reduce heat to low. Cover and simmer for 20 minutes, stirring once in a while to prevent burning and to make sure noodles cook through.
- 4) Top off with cottage cheese, parmesan, and mozzarella cheese. Cover and simmer for 5 minutes.
- 5) Remove cover and let sit for 5 minutes before serving.

Nutrition Facts

8 servings per container	
Serving size	1 cup
Amount per serving	
Calories	270
	% Daily Value*
Total Fat 9g	12%
Saturated Fat 3g	15%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 30mg	10%
Sodium 250mg	11%
Total Carbohydrate 32g	12%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 7g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 17g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 167mg	15%
Iron 3mg	15%
Potassium 457mg	10%
Vitamin A 198mcg	20%



Money-Saving Tip:

Buying the store brand instead of name brand can help reduce the cost of a recipe.

THE UNIVERSITY OF RHODE ISLAND



**Questions about nutrition?
Call 1-877-FOOD-URI**

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP. This institution is an equal opportunity provider.

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



Lasaña al Sartén

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de cocción: 35 minutos

Porciones por receta: 8

Tamaño de porción: 1 taza

Costo: \$11.54 por receta, \$1.44 por porción

Ingredientes

- 2 cucharaditas aceite de oliva
- 1 cebolla mediana, picada
- 2 dientes de ajo, picados
- ½ libra carne o pavo molido bajo en grasa
- 1 lata (14.5 onzas) tomates picados, sin sal agregada
- 8 onzas pasta de lasaña, cruda, cortada en pedazos de 2 pulgadas
- 1 lata (15 onzas) salsa de tomate, sin sal agregada
- ½ cucharadita de orégano seco
- ½ cucharadita albahaca seca
- 1 paquete (10 onzas) espinaca congelada, parcialmente descongelada y cortada en pedazos
- 1 taza queso cottage bajo en grasa
- ¼ taza queso parmesano rallado
- ½ taza queso mozzarella bajo en grasa, rallado

Preparación

- 1) Caliente el aceite en un sartén grande sobre fuego alto. Agregue la cebolla y cocine, revolviendo, por 2 minutos. Agregue el ajo y la carne molida. Cocine, revolviendo, hasta que la carne se dore (unos 4 minutos).
- 2) Cubra la carne con tomates picados y agregue la pasta cruda por encima. Cubra la pasta con salsa de tomate, orégano, albahaca y espinaca.
- 3) Reduzca a fuego lento. Cubra y hierva por 20 minutos, revolviendo ocasionalmente para prevenir que se queme y asegurarse que la pasta se cocine completamente.
- 4) Agregue por encima el queso cottage, parmesano y queso mozzarella. Cubra y hierva a fuego lento por 5 minutos.
- 5) Retire la cubierta y deje reposar por 5 minutos antes de servir.



Consejo para ahorrar dinero:

Comprar la marca de la tienda en lugar de la marca conocida puede ayudar a reducir el costo de una receta.

THE
UNIVERSITY
OF RHODE ISLAND



¿Preguntas sobre la nutrición? Llame al 1-877-FOOD-URI

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

Nutrition Facts

8 servings per container

Serving size 1 cup

Amount per serving

Calories 270

% Daily Value*

Total Fat 9g 12%

Saturated Fat 3g 15%

Trans Fat 0g

Cholesterol 30mg 10%

Sodium 250mg 11%

Total Carbohydrate 32g 12%

Dietary Fiber 4g 14%

Total Sugars 7g

Includes 0g Added Sugars 0%

Protein 17g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 167mg 15%

Iron 3mg 15%

Potassium 457mg 10%

Vitamin A 198mcg 20%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



Lasanha de Frigideira

Tempo de preparo: 5 minutos

Tempo de cozimento: 35 minutos

Porções por receita: 8

Tamanho da porção: 1 copo

Custo: \$11.54 por receita, \$1.44 por porção

Ingredientes

- 2 colheres de chá de azeite
- 1 cebola média, picada
- 2 dentes de alho picados
- ½ libra de carne moída magra de boi ou peru
- 1 lata (14,5 onças) tomates picados em cubos pequenos, sem adição de sal
- 8 onças de macarrão para lasanha, cru, quebrado em pedaços de 5 cm
- 1 lata (15 onças) de molho de tomate, sem adição de sal
- ½ colher de chá de orégano seco
- ½ colher de chá de manjericão seco
- 1 pacote (10 onças) de espinafre congelado, parcialmente descongelado e quebrado em pedaços
- 1 copo de queijo cottage com baixo teor de gordura
- ¼ copo de queijo parmesão ralado
- ½ copo de queijo mozzarella com gordura reduzida, ralado

Modo de Preparo

- 1) Aqueça o óleo em uma frigideira grande em fogo alto. Adicione a cebola e cozinhe, mexendo sempre, por 2 minutos. Adicione o alho e a carne moída. Cozinhe, mexendo, até a carne dourar (cerca de 4 minutos).
- 2) Espalhe os tomates em cubos e o macarrão cru por cima. Cubra o macarrão com o molho de tomate, o orégano, o manjericão e o espinafre.
- 3) Reduza o fogo até ficar baixo. Tampe e cozinhe por 20 minutos, mexendo de vez em quando para evitar que queime e para garantir que o macarrão cozinhe bem.
- 4) Cubra com queijo cottage, parmesão e queijo mozzarella. Tampe e cozinhe por 5 minutos.
- 5) Remova a tampa e deixe descansar por 5 minutos antes de servir.

Nutrition Facts

8 servings per container	
Serving size	1 cup
Amount per serving	
Calories	270
% Daily Value*	
Total Fat 9g	12%
Saturated Fat 3g	15%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 30mg	10%
Sodium 250mg	11%
Total Carbohydrate 32g	12%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 7g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 17g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 167mg	15%
Iron 3mg	15%
Potassium 457mg	10%
Vitamin A 198mcg	20%



Dica para economizar dinheiro:

Comprar a marca da loja em vez da marca famosa pode ajudar a reduzir o custo de uma receita.

THE
UNIVERSITY
OF RHODE ISLAND



**Perguntas sobre
nutrição? Ligue para
1-877-FOOD-URI**

Esse material foi financiado pelo Programa de Assistência Nutricional Suplementar (SNAP sigla em inglês) do Departamento de Agricultura dos EUA (USDA sigla em inglês). Esta instituição é uma provedora de oportunidades iguais.

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.