

Central Florida Health Care : *Quick Skillet Lasagna*

Ingredients:

- ½ c. chopped onion
- ½ lbs. ground beef
- 16-oz. can tomatoes
- 6-oz. can tomato paste
- 1 Tbsp. fresh parsley
- 1 ½ c. water
- 1 tsp. garlic powder
- 2 c. cooked egg noodles
- ¾ c. cottage cheese, low-fat
- ¼ c. parmesan cheese

Instructions:

1. Chop onion
2. In a frying pan, cook beef until brown and onion until tender. Next, drain fat.
3. Add tomatoes, tomato paste, parsley, water, and garlic powder to beef mixture. Bring mixture to a boil and simmer until sauce is thick; about 25 minutes.
4. Cook noodles in the saucepan according to package directions. Drain water.
5. Add cooked noodles to the beef mixture and stir to prevent sticking.
6. Mix cheeses and drop by spoonfuls into the frying pan. Lastly, cover and heat over low heat for about 5 minutes.

NDSU

EXTENSION SERVICE

Makes 7 servings. Nutrition: • Cal: 200 • Carbs: 23g • Fiber: 3g • Fat: 6g





Central Florida Health Care : *Quick Skillet Lasagna*

Ingredientes:

- ½ taza de cebolla picada
- ½ libras carne molida
- Una lata de tomates de 16 oz
- 6 onzas de pasta de tomate
- 1 cucharada de perejil fresco
- Una taza y media de agua (1 ½)
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 2 tazas de fideos cocidos
(Fideos de huevo – Eggs Noddles)
- ¾ taza de requesón, bajo en grasa
- ¼ taza de queso parmesano

Instrucciones:

1. Picar la cebolla
2. En una sartén, cocine la carne hasta que se dore y la cebolla hasta que esté tierna luego escurra la grasa.
3. Agregue tomates, pasta de tomate, perejil, agua y ajo en polvo en la mezcla de la carne. Deje que la mezcla hierva y cocine a fuego lento hasta que la salsa esté espesa; Espere unos 25 minutos.
4. Cocine los fideos en la cacerola de acuerdo con las instrucciones del paquete. Luego bote el agua.
5. Agregue los fideos cocidos a la mezcla de carne y revuelva para evitar que se peguen.
6. Mezcle los quesos y echelos poco a poco en la sartén. Por último tapar y calentar a fuego lento durante unos 5 minutos.

NDSU

EXTENSION SERVICE

Hacer 7 porciones. Nutrición: • Cal: 200 • Carbs: 23g • Fiber: 3g • Fat: 6g

