



Easy Zucchini Lasagna

This lasagna is a delicious summer version of a popular comfort food that made its debut in Italy during the Middle Ages. Zucchini, also called “green Italian squash,” is a highly anticipated spring vegetable in Italy, where it has been incorporated into numerous recipes.

Makes: 6 servings

Prep time: 20 minutes

Cook time: 1 hour

the INGREDIENTS

- 2½ ounces** mozzarella cheese, low-fat, shredded (2½ oz equals ½ cup plus 2 tablespoons)
- 1 cup** cottage cheese, fat-free
- 3 tablespoons** tomato paste, canned, low-sodium
- 1 cup** tomato sauce, canned
- 1 teaspoon** oregano, dried
- 1 teaspoon** basil, dried
- 2⅝ ounces** onions, fresh, peeled, ¼" diced (½ cup plus 1 tablespoon)
- 2 cloves** garlic, fresh, minced (1 clove is about ½ teaspoon minced)
- ¼ teaspoon** black pepper, ground
- 1½ cups** zucchini, fresh, unpeeled, thinly sliced
- 3⅔ ounces** lasagna noodles, enriched, oven ready (6 sheets)
- 1 tablespoon** Parmesan cheese, fresh, shredded
- Nonstick cooking spray

the DIRECTIONS

1. Preheat oven to 350 °F.
2. Reserve ⅓ cup of mozzarella cheese, and set aside for later use.
3. Make cheesy tomato sauce: combine remaining mozzarella cheese, cottage cheese, tomato paste, tomato sauce, oregano, basil, onions, garlic, and black pepper in a small bowl.
4. Divide zucchini evenly into two parts, about ¾ cup.
5. Lightly coat a medium baking dish (about 8" x 8") with nonstick cooking spray.
6. Assembly:
First layer. Spread ¾ cup of cheesy tomato sauce evenly on the bottom of each steam table pan. Cover sauce with 3 sheets of oven-ready lasagna noodles. Then, cover noodles with ¾ cup of zucchini slices.
Second layer. Repeat first layer.
Third layer. Top layers 1 and 2 with the remaining cheesy tomato sauce (about ¾ cup), and then finish by sprinkling on the reserved shredded mozzarella cheese (⅓ cup) and the Parmesan cheese (1 Tbsp).
7. Cover tightly with foil, and bake until zucchini is tender, about 30 minutes.
8. Remove from oven.
9. Remove foil, and bake uncovered until cheese starts to brown slightly, approximately 15 minutes. Heat to 140 °F for at least 15 seconds.
10. Let lasagna stand 10 minutes before serving.
11. Cut into 6 even pieces, Serve 1 piece.

Critical Control Point: Hold at 140 °F or higher.

the

NUTRITION INFORMATION

For 1 piece (2" x 3¾").

Nutrients	Amount
Calories	171
Total Fat	4 g
Saturated Fat	3 g
Cholesterol	14 mg
Sodium	434 mg
Total Carbohydrate	24 g
Dietary Fiber	2 g
Total Sugars	5 g
Added Sugars included	N/A
Protein	11 g
Vitamin D	N/A
Calcium	68 mg
Iron	2 mg
Potassium	N/A

N/A=data not available.

the

CACFP CREDITING INFORMATION

1 piece provides 1 oz equivalent meat alternate, ½ cup vegetable, and ½ oz equivalent grains.

Source: Team Nutrition CACFP Multicultural Recipe Project.

<https://teamnutrition.usda.gov>



Easy Zucchini Lasagna

This lasagna is a delicious summer version of a popular comfort food that made its debut in Italy during the Middle Ages. Zucchini, also called "green Italian squash," is a highly anticipated spring vegetable in Italy and they have incorporated it into numerous recipes. It is often chopped or diced and added to pizzas, pasta dishes, soups, and salads.

CACFP CREDITING INFORMATION

1 piece provides 1 oz equivalent meat alternate, ½ cup vegetable, and ½ oz equivalent grains.

SOURCE

Team Nutrition CACFP Multicultural Recipe Project.

INGREDIENTS	25 SERVINGS		50 SERVINGS		DIRECTIONS
	Weight	Measure	Weight	Measure	
					1 Preheat oven to 350 °F.
Mozzarella cheese, low-fat, shredded	10½ oz	2½ cup 2 Tbsp	1 lb 5 oz	1 qt 1¼ cup	2 Reserve some of the mozzarella cheese and set aside. For 25 servings, reserve 1⅓ cups. For 50 servings, reserve 2⅔ cups.
Cottage cheese, non-fat	2 lb 2 oz	1 qt ¼ cup	4 lb 4 oz	2 qt ½ cup	
Tomato paste, canned, no added salt	7½ oz	¾ cup	15 oz	1½ cup	3 To make cheesy-tomato sauce: combine remaining mozzarella cheese, cottage cheese, tomato paste, tomato sauce, oregano, basil, onions, garlic, and black pepper in a large bowl.
Tomato sauce, canned	2 lb 4 oz	1 qt 2 Tbsp	4 lb 8 oz	2 qt ¼ cup	

INGREDIENTS	25 SERVINGS		50 SERVINGS		DIRECTIONS
	Weight	Measure	Weight	Measure	
Oregano leaves, dried		1 Tbsp 1 tsp		2 Tbsp 2 tsp	
Basil leaves, dried		1 Tbsp 1 tsp		2 Tbsp 2 tsp	
*Onion, fresh, peeled, ¼" diced	11 oz	2¼ cup	1 lb 6 oz	1 qt ½ cup	
*Garlic, fresh, minced		8 cloves or 1 Tbsp 1 tsp		16 cloves or 2 Tbsp 2 tsp	
Pepper black, ground		1 tsp		2 tsp	
*Zucchini, unpeeled, thinly sliced	1 lb 15 oz	1 qt 2½ cup	3 lb 14 oz	3 qt 1 cup	4 Divide zucchini evenly into two parts. For 25 servings, two parts of 3¼ cups or 15½ oz each. For 50 servings, two parts of 6½ cups or 1 lb 15 oz each.
Lasagna noodles, enriched, oven-ready	15 oz	25 sheets	1 lb 14 oz	50 sheets	
Nonstick cooking spray		1 spray		2 sprays	5 Assembly: Lightly coat steam table pan (12" x 20" x 2½") with pan release spray. For 25 servings, use 1 pan. For 50 servings, use 2 pans.
					6 First layer: Spread 3½ cups of cheesy-tomato sauce evenly on the bottom of each steam table pan. Cover sauce with 12 sheets of oven-ready lasagna noodles. Then, cover noodles with 3½ cups of zucchini slices.
					7 Second layer: Repeat first layer.



INGREDIENTS	25 SERVINGS		50 SERVINGS		DIRECTIONS
	Weight	Measure	Weight	Measure	
Parmesan cheese, shredded	1 oz	¼ cup	2 oz	½ cup	8 Third layer: Top layers 1 and 2 with the remaining cheesy-tomato sauce (about 3½ cups) and then finish by sprinkling on the reserved shredded mozzarella cheese (1⅓ cups) and the parmesan cheese (¼ cup).
					9 Cover tightly with foil and bake until zucchini is tender, 350 °F for 45 minutes.
					10 Remove from oven.
					11 Remove foil and bake uncovered until cheese starts to brown slightly, 350 °F for 15 minutes. Critical Control Point: Heat to 140 °F or higher for at least 15 seconds.
					12 Remove from oven.
					13 Let lasagna rest for 10 minutes before cutting.
					14 Portion: Cut each pan 5 x 5 (25 pieces per pan). Serve 1 piece (2" x 3¾" piece). Critical Control Point: Hold at 140 °F or higher.



**NUTRITION INFORMATION**

For 1 piece.

NUTRIENTS	AMOUNT
Calories	171

Total Fat	4 g
Saturated Fat	3 g
Cholesterol	14 mg
Sodium	434 mg
Total Carbohydrate	24 g
Dietary Fiber	2 g
Total Sugars	5 g
Added Sugars included	N/A
Protein	11 g
Vitamin D	N/A
Calcium	68 mg
Iron	2 mg
Potassium	N/A

N/A= data not available.

MARKETING GUIDE

Food as Purchased for	25 Servings	50 Servings
Mature onions	13 oz	1 lb 9 oz
Zucchini	2 lb 1 oz	4 lb 1 oz
Garlic	8 cloves	16 cloves

NOTES

*See Marketing Guide for purchasing information on foods that will change during preparation or when a variation of the ingredients is available.

Variations

Whole grain-rich noodles may be substituted for the enriched noodles. When substituting whole grain-rich noodles, the lasagna may need to be cooked 10 minutes longer. Cook until noodles are soft.

YIELD/VOLUME

25 Servings	50 Servings
16½ lb	33 lb
1 pan (25 pieces)	2 pans (50 pieces)





Lasaña fácil de calabacín

Esta lasaña es una versión deliciosa del plato popular que hizo su debut en Italia durante la Edad Media. El calabacín, también llamado "calabaza verde italiana", es un vegetal cuya cosecha es muy esperada para la primavera en Italia y ha sido incluida en numerosas recetas.

Sirve: 6 porciones

Tiempo de preparación: 20 minutos

Tiempo de cocción: 1 hora

los INGREDIENTES

- 2½ onzas** de queso mozzarella, bajo en grasa, rallado (2½ onzas = ½ taza más 2 cucharadas)
- 1 taza** de requesón (*cottage cheese*), sin grasa
- 3 cucharadas** de pasta de tomate, enlatada, baja en sodio
- 1 taza** de salsa de tomate, enlatada
- 1 cucharadita** de orégano, seco
- 1 cucharadita** de albahaca, seca
- 2⅝ onzas** de cebolla, fresca, cortada en cubos de ¼" (2⅝ onzas = ½ taza más 1 cucharada)
- 2 dientes** de ajo, fresco, finamente picado (1 diente es aproximadamente ½ cucharadita)
- ¼ cucharadita** de pimienta negra, molida
- 1½ tazas** de calabacín, fresco, sin pelar, cortado en rodajas delgadas
- 3⅔ onzas** de fideos de lasaña, enriquecidos, listos para hornear (6 hojas)
- 1 cucharada** de queso parmesano, rallado
- Aceite en aerosol para cocinar

las INSTRUCCIONES

1. Caliente el horno a 350 °F.
2. Reserve ⅓ taza del queso mozzarella para usarlo más adelante.
3. Haga la salsa de tomate con queso: en un tazón pequeño, combine el resto del queso mozzarella, el requesón, la pasta de tomate, la salsa de tomate, el orégano, la albahaca, la cebolla, el ajo, y la pimienta negra.
4. Divida el calabacín en 2 partes iguales, alrededor de ¾ taza cada una.
5. Rocíe un recipiente para hornear de tamaño mediano (alrededor de 8" x 8"), con una capa ligera de aceite en aerosol para cocinar.
6. Ensamble:
 - Primera capa:* esparza ¾ taza de la salsa de tomate con queso de manera uniforme en el fondo de la bandeja. Cubra la salsa con 3 hojas de lasaña lista para hornear. Luego, cubra los fideos con ¾ taza de rebanadas de calabacín.
 - Segunda capa:* repita la primera capa.
 - Tercera capa:* coloque sobre las capas 1 y 2 el resto de la salsa de tomate con queso (alrededor de ¾ taza) y termine esparciendo el queso mozzarella que había guardado (⅓ taza) y el queso parmesano (1 cda).
7. Cubra firmemente con papel de aluminio y hornee hasta que el calabacín esté blando, alrededor de 30 minutos.
8. Saque del horno.
9. Quite el papel de aluminio y hornee destapado hasta que el queso empiece a dorarse ligeramente, aproximadamente 15 minutos. Hornee hasta que la lasaña alcance una temperatura interna de 140 °F por al menos 15 segundos.
10. Deje reposar la lasaña por 10 minutos antes de cortarla.
11. Corte la lasaña en 6 pedazos iguales (2" x 3¾").
12. Sirva un pedazo.

Punto crítico de control: mantenga a una temperatura de 140 °F o más alta.

la

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Por cada pedazo (2" x 3¾").

Nutrientes	Cantidad
Calorías	171
Grasa total	4 g
Grasa saturada	3 g
Colesterol	14 mg
Sodio	434 mg
Carbohidrato total	24 g
Fibra dietética	2 g
Azúcares totales	5 g
Azúcares añadidos	N/A
Proteínas	11 g
Vitamina D	N/A
Calcio	68 mg
Hierro	2 mg
Potasio	N/A

N/A = Información no está disponible.

Origen: Proyecto de recetas multiculturales para el CACFP - Team Nutrition.

<https://teamnutrition.usda.gov>

la

INFORMACIÓN DE ACREDITACIÓN DEL CACFP

1 pedazo proporciona 1 onza equivalente de sustituto de carne, ½ taza de vegetales y ½ onza equivalente de granos.

los

CONSEJOS DEL CHEF

Variaciones

Puede sustituir los fideos de lasaña enriquecidos con fideos de lasaña integrales. Cuando use fideos integrales, puede que necesite cocinar la lasaña por 10 minutos adicionales. Cocine hasta que los fideos estén blandos.



Lasaña fácil de calabacín

Esta lasaña es una versión deliciosa del plato popular que hizo su debut en Italia durante la Edad Media. El calabacín, también llamado "calabaza verde italiana", es un vegetal cuya cosecha es muy esperada para la primavera en Italia y ha sido incluida en numerosas recetas.

INFORMACIÓN DE ACREDITACIÓN DEL CACFP

1 pedazo proporciona 1 onza equivalente de sustituto de carne, ½ taza de vegetales y ½ onza equivalente de granos.

ORIGEN

Proyecto de recetas multiculturales para el CACFP - Team Nutrition.

INGREDIENTES	25 PORCIONES		50 PORCIONES		INSTRUCCIONES
	Peso	Medida	Peso	Medida	
					1 Precaliente el horno a 350 °F.
Queso mozzarella, bajo en grasa, rallado	10½ oz	2½ tz 2 cda	1 lb 5 oz	1 qt 1¼ tz	2 Reserve un poco del queso mozzarella para usarlo más adelante. Para 25 porciones, reserve 1⅓ tazas. Para 50 porciones, reserve 2⅔ tazas.
Requesón (cottage cheese), sin grasa	2 lb 2 oz	1 qt ¼ tz	4 lb 4 oz	2 qt ½ tz	
Pasta de tomate, enlatada, baja en sodio	7½ oz	¾ tz	15 oz	1½ tz	3 Haga la salsa de tomate con queso: en un tazón grande, combine el resto del queso mozzarella, el requesón, la pasta de tomate, la salsa de tomate, el orégano, la albahaca, la cebolla, el ajo y la pimienta negra.
Salsa de tomate, enlatada	2 lb 4 oz	1 qt 2 cda	4 lb 8 oz	2 qt ¼ tz	

INGREDIENTES	25 PORCIONES		50 PORCIONES		INSTRUCCIONES
	Peso	Medida	Peso	Medida	
Orégano, seco		1 cda 1 cdta		2 cda 2 cdta	
Albahaca, seca		1 cda 1 cdta		2 cda 2 cdta	
*Cebolla, fresca, cortada en cubos de ¼"	11 oz	2¼ tz	1 lb 6 oz	1 qt ½ tz	
*Ajo, fresco, finamente picado		8 dientes o 1 cda 1 cdta		16 dientes o 2 cda 2 cdta	
Pimienta negra, molida		1 cdta		2 cdta	
*Calabacín, fresco, sin pelar, cortado en rebanadas delgadas	1 lb 15 oz	1 qt 2½ tz	3 lb 14 oz	3 qt 1 tz	4 Divida el calabacín en dos partes iguales. Para 25 porciones, dos partes de ¾ taza o 15½ oz cada una. Para 50 porciones, dos partes de 6½ taza o 1 lb 15 oz cada una.
Fideos de lasaña, enriquecidos, listos para hornear	15 oz	25 hojas	1 lb 14 oz	50 hojas	
Aceite en aerosol para cocinar		1 rociada		2 rociadas	5 Ensamble: rocíe una bandeja para mesa de vapor (12" x 20" x 2½") con una capa ligera de aceite en aerosol para cocinar. Para 25 porciones, use 1 bandeja. Para 50 porciones, use 2 bandejas.
					6 Primera capa: esparza 3½ tazas de la salsa de tomate con queso de manera uniforme en el fondo de cada bandeja para la mesa de vapor. Cubra la salsa con 12 hojas de lasaña lista para hornear. Luego, cubra los fideos con 3½ tazas de rebanadas de calabacín.

INGREDIENTES	25 PORCIONES		50 PORCIONES		INSTRUCCIONES
	Peso	Medida	Peso	Medida	
					7 Segunda capa: repita la primera capa.
Queso parmensano, rallado	1 oz	¼ tz	2 oz	½ tz	8 Tercera capa: coloque sobre las capas 1 y 2 el resto de la salsa de tomate con queso (alrededor de 3½ tazas) y termine esparciendo el queso mozzarella que reservó (1½ tazas) y el queso parmesano (¼ taza).
					9 Cubra firmemente con papel de aluminio y hornee a 350 °F por 45 minutos hasta que el calabacín esté blando.
					10 Saque del horno.
					11 Quite el papel de aluminio y hornee destapado a una temperatura de 350 °F por 15 minutos, hasta que el queso empiece a dorarse ligeramente. Punto crítico de control: hornee hasta que la lasaña alcance una temperatura interna de 140 °F por al menos 15 segundos.
					12 Saque del horno.
					13 Deje reposar la lasaña por 10 minutos antes de cortarla.
					14 Corte cada bandeja en 25 pedazos iguales.
					15 Sirva 1 pedazo (2" x 3¾"). Punto crítico de control: mantenga a una temperatura de 140 °F o más alta.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Por cada pedazo (2" x 3¾").

Nutrientes	Cantidad
Calorías	171
Grasa total	4 g
Grasa saturada	3 g
Colesterol	14 mg
Sodio	434 mg
Carbohidrato total	24 g
Fibra dietética	2 g
Azúcares totales	5 g
Azúcares añadidos	N/A
Proteínas	11 g
Vitamina D	N/A
Calcio	68 mg
Hierro	2 mg
Potasio	N/A

N/A = Información no está disponible.

GUÍA DE MERCADEO

Alimentos	25 Porciones	50 Porciones
Ajo	8 dientes	16 dientes
Calabacín	2 lb 1 oz	4 lb 1 oz
Cebolla	13 oz	1 lb 9 oz

NOTAS

*Consulte la Guía de mercadeo para la información de compra sobre los alimentos que cambian durante la preparación o cuando haya una variación de los ingredientes.

Variaciones

Puede sustituir los fideos de lasaña enriquecidos con fideos de lasaña integrales. Cuando use fideos integrales, puede que necesite cocinar la lasaña por 10 minutos adicionales. Cocine hasta que los fideos estén blandos.

RENDIMIENTO/VOLUMEN

25 Porciones	50 Porciones
16½ lb 1 bandeja (25 pedazos)	33 lb 2 bandejas (50 pedazos)