

“Chef Hearty”

Happy Holidays from your friends at the Heart of Longmont! Everything you need to make your healthy meal is included in this bag. We encourage you to share the activity of cooking with your parents and siblings. It's fun to read the directions, wash and measure the ingredients, prepare the meal, and sit down to enjoy the delicious food together as a family. We hope you enjoy the meal and the time together!



Skillet Lasagna

Ingredients:

8 ounces lasagna noodles (or 4 cups of any other type of pasta, uncooked)
1 cup cottage cheese
1/2 cup Parmesan cheese
1 1/4 tablespoons Italian seasoning
1 jar spaghetti sauce, low-sodium (24 ounces)
1 package chopped broccoli
2 cups mozzarella cheese, part-skim shredded



Instructions:

Cook the noodles as directed on the package. Drain and set aside.

In a small bowl, mix the cottage cheese 1/4 cup Parmesan cheese, and Italian seasoning.

Spray a large skillet well with cooking spray. Do NOT place skillet on heat until all ingredients are in skillet.

Spread half of the jar of sauce in skillet. Top with half the cooked noodles (4 lasagna noodles).

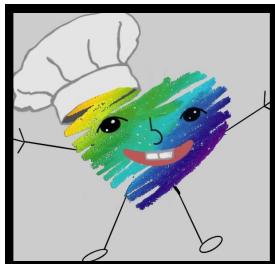
Spread half of the cheese mixture over the noodles. Top with half the broccoli.

Sprinkle half the mozzarella cheese over the vegetables.

Repeat with the remaining noodles, the remaining cheese mixture, the remaining vegetables, the remaining sauce, and the remaining mozzarella cheese.

Sprinkle with the rest of the Parmesan cheese. Cover.

Turn on the stove top to medium-low until the cheese is melted (approximately 20 minutes). Allow to stand for 5 minutes before serving.



**Bring back your reusable
Chef Hearty Bag and
receive a PRIZE!!!**



Sponsored by The Heart of Longmont
Methodist Church

¡"Chef Hearty" está de vuelta!

¡Felices Fiestas de parte de sus amigos de the Heart of Longmont! ! Todo lo que necesita para hacer su comida saludable está incluido en esta bolsa. Te animamos a compartir la actividad de cocinar con tus padres y hermanos. Es divertido leer las instrucciones, lavar y medir los ingredientes, preparar la comida y sentarse a disfrutar de la deliciosa comida juntos como familia. ¡Esperamos que disfruten de la comida y el tiempo juntos!

Lasaña de sartén

Ingredientes

8 onzas de pasta de lasaña (o 4 tazas de cualquier otro tipo de pasta, sin cocer)

1 taza de requesón

1/2 taza de queso parmesano

1 1/4 cucharadas de condimento italiano

1 frasco de salsa de espagueti, baja en sodio
(24 onzas)

1 paquete de brócoli picado

2 tazas de queso mozzarella, parcialmente descremado rallado



Instrucciones:

Cocine la pasta como se indica en el paquete. Escurrir y reservar.

En un tazón pequeño, mezcle el requesón 1/4 taza de queso parmesano y el condimento italiano.

Rocié bien una sartén grande con aerosol para cocinar. NO ponga la sartén a fuego lento hasta que todos los ingredientes estén en la sartén.

Extienda la mitad del frasco de salsa en la sartén. Cubra con la mitad de la pasta cocida (4 pastas de lasaña).

Extienda la mitad de la mezcla de queso sobre la pasta. Cubra con la mitad del brócoli.

Espolvoree la mitad del queso mozzarella sobre las verduras.

Repita con los fideos restantes, la mezcla de queso restante, las verduras restantes, la salsa restante y el queso mozzarella restante.

Espolvorear con el resto del queso parmesano. Cubrir.

Encienda la estufa a medio-bajo hasta que el queso se derrita (aproximadamente 20 minutos). Dejar reposar durante 5 minutos antes de servir.



**Trae de vuelta tu bolsa
reutilizable Chef Hearty y
recibe un premio**



patrocinado por el The Heart of
Longmont Methodist Church