



SOPA DE LASAGNA

Instrucciones:

1. En una olla grande a fuego medio-alto, cocinar la carne molida hasta que esté dorada. Sazonar con sal y pimienta mientras cocinas. Escurrir la grasa y retirar la carne de la olla.
2. En la misma olla, calentar el aceite de oliva a fuego medio, añadir la cebolla picada y sofreír durante unos 5 minutos, removiendo de vez en cuando. Agregar el ajo picado y cocinar durante uno o dos minutos más.
3. Incorporar la pasta de tomate, la salsa de tomate,, las especias y el caldo. Regresar la carne a la olla.
4. Llevar a ebullición y luego añadir las láminas de lasaña (troceadas en cuartos) a la olla; reducir el fuego a medio-bajo y cocinar, removiendo ocasionalmente, hasta que la pasta esté tierna.
5. En un recipiente pequeño, agregar los quesos: mozzarella y ricotta, mezclar bien y dejar aparte.
6. Servir en platos la sopa caliente y colocar una cucharada de la mezcla de quesos encima. Luego disfrutar y ser feliz.



10

MINUTOS



25

MINUTOS



4 A 6

PORCIONES

Ingredientes:

- 450 gr. (1 lb.) de carne molida de res
- Sal y pimienta negra recién molida, al gusto
- 1 cebolla amarilla, picada
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 3 dientes de ajo, picados finamente
- 2 cucharadas de pasta de tomate
- 680 gr. (24 onz.) de salsa de tomate
- 2 cucharaditas de perejil seco
- 1/2 cucharadita de orégano seco
- 1 cucharadita de albahaca seca
- 7 tazas de caldo de pollo bajo en sodio (o caldo de verduras)
- 9 láminas de lasagna, troceadas
- 250 gr. (10 onz.) de queso ricotta (o queso cottage)
- 1 taza de queso mozzarella rallado