



# Sweet Potato Lasagna

(Serves 9)

Vegetables/Grains • Fall/Winter

## INGREDIENTS

- 1 teaspoon canola oil
- 1 yellow onion, chopped
- 3 cloves garlic, finely minced
- 1 teaspoon dried oregano
- 1 28-oz. can diced tomatoes
- 1 green pepper, sliced
- 1 cup mushrooms, sliced
- 1 bay leaf
- 1 cup cooked sweet potato, mashed
- 1 teaspoon salt
- 1/8 teaspoon black pepper
  
- 12 corn tortillas
- 1 cup Monterrey Jack cheese, grated
- 1 6-oz. package *queso fresco* or feta cheese
- 2 tablespoons fresh cilantro, chopped (optional)
- 1 cup plain low-fat yogurt (optional)

## NUTRITION FACTS

| Per Serving                | %DV* |
|----------------------------|------|
| <i>Serving Size: 9 oz.</i> |      |
| Calories 252               |      |
| Calories from fat 88       |      |
| Fat 10g                    | 15%  |
| Saturated fat 6g           | 30%  |
| Cholesterol 30mg           | 10%  |
| Sodium 727mg               | 30%  |
| Carbohydrate 32g           | 10%  |
| Fiber 5g                   | 20%  |
| Protein 11g                |      |

\*Based on a 2,000 Calorie diet

## INSTRUCTIONS

- Preheat oven to 350°.
- Heat oil in a large pan. Add onions and garlic and sauté for 5 minutes.
- Add oregano and tomatoes and bring to a boil.
- Add green pepper, mushrooms, and bay leaf to the tomato sauce.
- Reduce the heat and cook for 10 minutes.
- Add the cooked and mashed sweet potato, salt and pepper.
- Cover the bottom of a medium-sized casserole dish with the sauce.
- Place 3 or 4 tortillas on top of the sauce.
- Combine the cheeses. Spread 1/3 of the cheese on top of the tortillas. Add more sauce.
- Keep layering tortillas, cheese and sauce until everything is used.
- Finish with torn-up tortillas and cheese on top.
- Bake for 25 minutes or until casserole is completely heated through.
- Sprinkle with chopped cilantro and top with yogurt.



The Happy Kitchen is a program of the Sustainable Food Center.



# Lasaña de Batata

(9 porciones)

Verduras/Granos • Otoño/Invierno

## INGREDIENTES

1 cucharadita de aceite de canola  
1 cebolla, picada  
3 dientes de ajo finamente picados  
1 cucharadita de orégano seco  
1 lata de 28 onzas de tomates picados  
1 pimiento verde, rebanado  
1 taza de champiñones, rebanados  
1 hoja de laurel  
1 taza de batata cocida y machacada  
1 cucharadita de sal  
Pimienta negra a gusto

12 tortillas de maíz  
1 taza de queso "Monterrey Jack",  
rallado  
1 paquete (6 onzas) de queso fresco o  
"feta"  
2 cucharadas de cilantro fresco, picado  
(opcional)  
1 taza de yogurt natural, bajo en grasa  
(opcional)

## DATOS de NUTRICIÓN

| Por Porción                     | %VD* |
|---------------------------------|------|
| <i>Tamaño de porción: 9 oz.</i> |      |
| Calorías 252                    |      |
| Calorías de grasa 88            |      |
| Grasa 10g                       | 15%  |
| Grasa saturada 6g               | 30%  |
| Colesterol 30mg                 | 10%  |
| Sodio 727mg                     | 30%  |
| Carbohidrato 32g                | 10%  |
| Fibra 5g                        | 20%  |
| Proteína 11g                    |      |

\*Se basa en una dieta de 2,000 Calorías.

## PREPARACIÓN

Precalentar el horno a 350°.

Calentar el aceite en una sartén grande y freír la cebolla y el ajo por 5 minutos.

Añadir el orégano y los tomates y calentar hasta hervir.

Agregar el pimiento verde, los champiñones y la hoja de laurel a la salsa de tomate.

Reducir el fuego y cocinar por 10 minutos.

Agregar la batata cocida, la sal y la pimienta.

Cubrir una charola ligeramente con un poquito de salsa.

Colocar 3-4 tortillas sobre la salsa.

Combinar los quesos, y echar 1/3 del queso sobre las tortillas.  
Agregar más salsa.

Continuar colocando capas de tortillas, queso y salsa hasta que se acabe todo.

Terminar con migas de tortillas y queso encima.

Hornear por 25 minutos o hasta que se caliente bien.

Echar cilantro picado y yogurt encima.

