

# LASAÑA TEX MEX



**INGREDIENTES** Porciones: 4 | Tamaño de la porción: 1/4 de plato



**Carne molida magra de ternera o pavo**  
1 libra



**Agua**  
1/3 de taza



**Condimento para tacos bajo en sodio**  
5 cucharaditas



**Yogur griego bajo en grasa**  
1 taza



**Queso cheddar rallado**  
1/2 taza



**Frijoles pintos sin sal**  
1 taza



**Tomates en dados sin sal**  
Lata de 14 onzas



**Maíz sin sal**  
1 taza



**Tortillas de trigo integral**  
4 cada uno

# INSTRUCCIONES

## 1. PRECALENTAR EL HORNO



Precalente el horno a 350°F. Rocíe un molde para hornear de 9 x 9 con spray antiadherente.

## 2. PREPARAR LOS VEGETALES



Escurre los tomates. Escurre y enjuague el maíz y los frijoles.

## 3. COCINAR LA CARNE



A fuego medio-alto, cocine la carne en la sartén. Escurre la carne y devuélvala. Espolvoree el condimento sobre la carne y añada el agua. Revuelva hasta que se mezcle bien, resérvela.

## 4. PREPARAR EL RELLENO



Mezcle en un bol los frijoles, el maíz, los tomates y el yogur.

## 5. CONSTRUIR LAS CAPAS



En el molde, coloque dos tortillas de harina en el fondo y encima la carne. Esparza la mitad de la mezcla de vegetales sobre la carne. Cubra con 1/4 de queso rallado.

## 6. HORNEAR



Repita el paso 5 para hacer otra capa y hornee durante 30 minutos.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Calorías: 430	Carbohidratos totales: 49g	Proteínas: 44g
Grasa total: 8g	Fibra dietética: 6g	Sodio: 680mg