

Jitomate y Queso a la Casserole

INGREDIENTES:

2 tazas Pasta de codito
1 taza Queso cheddar rayado bajo en grasa
1 taza Queso parmesano
4 Cuch Pan molido y sazonado
1 Cuch Albahaca picada
1 Cuch Aceite de Oliva
1 Cebolla mediana finamente picada
2 Dientes de ajo machacados
1 lb Jitomate molido o puré de tomate.
1 Cuch Albahaca picada

PREPARACIÓN:

Para hacer la salsa de tomate, caliente el aceite en una cacerola y salté la cebolla y el ajo por un minuto, agregue los jitomates, albahaca y cueza a fuego medio, agitando, durante 10 minutos. Mientras la salsa se cocina, cueza el codito en agua hirviendo durante 8 minutos o hasta que este al dente. Escúrralo. Mezcle los dos quesos en un recipiente pequeño.

Engrase ligeramente una cacerola con aceite de oliva, ponga 1/3 de la salsa de tomate sobre la base de la misma, coloque una tercera parte del codito con una tercera parte del queso. Coloque otras dos capas. Mezcle el pan molido y la albahaca y espolvoree encima. Tape la cacerola y permita cocinar a fuego lento por unos 10 minutos o hasta que el contenido se vea burbujeante.

Porciones: 4

Información Nutricional por Porción:

465 calorías, 56 g carbohidratos, 26 g proteínas, 15 g grasa,
471 mg sodio, 28 mg colesterol, 4 g fibra