

Veggie Lasagne | Lasaña de Vegetales

This Meal Supports Your Health!

This meal is designed to support older adults with high-quality nutrients for energy, heart health, and digestion.

¡Esta comida apoya su salud!

Esta comida está diseñada para apoyar a los adultos mayores con nutrientes de alta calidad para la energía, el corazón y la digestión

Ingredients

Veggie Lasagna:

diced tomatoes (tomatoes, tomato juice, less than 2% of calcium chloridem, naturally derived citric acid), tomato juice (water, tomato concentrate salt, citric acid, malic acid, ascorbic acid (vitamin C), 2% cottage cheese (cultured nonfat milk, milk, nonfat milk, contains less that 2% of: Whey, salt, maltodextrin, citric acid, carrageenan, mono and diglycerides, locust bean gum, natural flavors, vitamin A palmitate, carbon dioxide (to preserve freshness, enzymes), lasagna (Durum wheat semolina, niacin, iron (ferrous sulfate), thiamin mononitratem, riboflavin, folic acid), mozzarella cheese (Low-moisture part-skim mozzarella cheese (cultured pasteurized part-skim milk, salt, enzymes), modified potato starch, powdered cellulose (to prevent caking), natamycin (a natural mold inhibitor), tomato paste (tomatoes and naturally derived citric acid), spinach, onion, broccoli, squash, zucchini, parmesan cheese (parmesan cheese (pasteurized part-skim cow's milk, cheese cultures, salt, enzymes), powdered cellulose (added to prevent caking) natamycin (a natural mold inhibitor), bell pepper, eggs, canola oil, garlic, salt, black pepper, parsley, oregano, basil, bay leaf

Ingredientes

Lasaña vegetariana:

tomates cortados en cubos (tomates, jugo de tomate, menos del 2 % de cloruro de calcio, ácido cítrico de origen natural), jugo de tomate (agua, concentrado de tomate, sal, ácido cítrico, ácido málico, ácido ascórbico {vitamina C}), 2 % de queso cottage (cultivos de leche descremada, leche, leche descremada, contiene menos del 2 % de: suero de leche, sal, maltodextrina, ácido cítrico, carragenina, mono y diglicéridos, goma de algarrobo, aromas naturales, palmitato de vitamina A, dióxido de carbono (para conservar la frescura, enzimas), lasaña (sémola de trigo duro, niacina, hierro (sulfato ferroso), mononitrato de tiamina, riboflavina, ácido fólico), queso mozzarella (queso mozzarella descremado con bajo contenido de humedad (leche descremada pasteurizada cultivada, sal, enzimas), almidón de papa modificado, celulosa en polvo (para evitar la formación de grumos), natamicina (un inhibidor natural del moho), pasta de tomate (tomates y ácido cítrico de origen natural), espinacas, cebolla, brócoli, calabaza, calabacín, queso parmesano (queso parmesano (leche de vaca pasteurizada parcialmente descremada, cultivos de queso, sal, enzimas), celulosa en polvo (añadida para evitar la formación de grumos), natamicina (un inhibidor natural del moho), pimienta morrón, huevos, aceite de canola, ajo, sal, pimienta negra, perejil, orégano, albahaca, hoja de laurel.

Allergens

Contains milk, wheat, egg

Alérgenos

Contiene trigo, leche, huevo

Nutrition Facts

Nutrient	Per Serving
Calories	360
Protein	21g
Sodium	677mg
Carbohydrates	44g
Fiber	7g
Total Fat	12g

Información Nutricional

Nutriente	Por Porción
Calorías	360
Proteína	21g
Sodio	677mg
Carbohidratos	44g
Fibra	7g
Grasa total	12g

Heating Instructions

For best results, thaw meals in the refrigerator the day before consuming.

Note before heating:

1. If your meal includes **condiments, a muffin, bread, tortillas, or a butter pat**:

Instrucciones para Calentar

Para obtener mejores resultados, descongele las comidas en el refrigerador el día anterior a su consumo.

Antes de calentar:

1. Si su comida incluye **condimentos, un muffin, pan, tortillas o una barra de mantequilla**:

<p>a. Peel back the film and remove these items.</p> <p>b. Replace the film before reheating.</p> <p>2. If your meal contains condiment packets (mayonnaise, mustard, ketchup):</p> <p>a. Once thawed, shake the packet to restore its texture.</p>	<p>a. Retire la película protectora y retire estos ingredientes.</p> <p>b. Vuelva a colocar la película protectora antes de recalentar.</p> <p>2. Si su comida contiene sobres de condimentos (mayonesa, mostaza, ketchup):</p> <p>a. Una vez descongelados, agite el sobre para restaurar su textura.</p>
<p>Microwave heating instructions:</p> <ol style="list-style-type: none"> Vent all compartments by piercing the film with a fork or knife. Heat the meal for 1½ to 2 minutes. Stir contents and heat for an additional 1 to 1½ minutes or until internal temperature is 165 F degrees or more. If your meal includes a muffin, bread, or cornbread, heat them separately for 10–15 seconds at a time until warm. 	<p>Instrucciones para calentar en el microondas:</p> <ol style="list-style-type: none"> Ventile todos los compartimentos perforando la película protectora con un tenedor o cuchillo. Caliente la comida de 1.5 a 2 minutos. Remueva el contenido y caliente de 1 a 1.5 minutos más o hasta que la temperatura interna alcance los 74 °C o más. Si su comida incluye un muffin, pan o pan de maíz, caliéntelos por separado de 10 a 15 segundos cada vez hasta que estén calientes.
<p>Note: Heating times may vary depending on your microwave. Use within three days of defrosting.</p>	<p>Nota: El tiempo de calentamiento puede variar según el microondas.</p> <p>Consumir en los 3 días posteriores a la descongelación.</p>

<p>Food Safety Tips</p> <ul style="list-style-type: none"> Keep frozen until ready to use. Consume or discard within 3 days of defrosting or thawing Best if used by: [Insert Date] 	<p>Consejos de Seguridad Alimentaria</p> <ul style="list-style-type: none"> Mantenga congelado hasta que lo vaya a usar. Consumir o desechar dentro de los 3 días posteriores a la descongelación Mejor si se consume antes de: [Fecha]
---	---

<p>Tip for a Balanced Meal</p> <p>Pair with fresh fruit or a leafy green salad!</p>	<p>Consejo para una comida balanceada</p> <p>¡Acompáñela con fruta fresca o una ensalada de hojas verdes!</p>
--	--

<p>About This Program</p> <p>This meal is part of a program from the Food Bank for Larimer County and Sunrise Community Health to support community nutrition.</p> <p>(970) 555-1234 mealsupport@foodbanklarimer.org</p>	<p>Sobre Este Programa</p> <p>Esta comida es parte de un programa del Banco de Alimentos del Condado de Larimer y Sunrise Community Health para apoyar la nutrición comunitaria.</p> <p>(970) 555-1234 mealsupport@foodbanklarimer.org</p>	<p>Give Us Your Opinion Compártanos su Opinión</p> 
---	---	--