

## Spinach & Zucchini Lasagna Rolls

For more recipe ideas, visit us at: [slofoodbank.org/nutrition](http://slofoodbank.org/nutrition)

**Makes 6 servings**

**Total time:** 1 hour

### **Ingredients:**

1 lb fresh spinach or 1 package (10ounces) frozen spinach, thawed and squeezed dry  
1 cup shredded mozzarella cheese  
1 cup cottage cheese  
1 cup zucchini, chopped  
¾ cup grated parmesan cheese, divided  
1 large egg  
6 lasagna noodles, cooked  
1 jar marinara sauce



### **Directions**

1. Preheat oven to 350 degrees F and grease a 9x9 pan.
2. In a small bowl, combine spinach, mozzarella, cottage cheese, ½ cup parmesan cheese, zucchini, and egg. Spread about 1/3 cup into each noodle and roll up. Place seam-side down in prepared baking dish.
3. Pour marinara sauce over top and sprinkle with remaining parmesan cheese.
4. Cover with foil and bake for 35 minutes. Top with additional cheese and serve right away.



Adapted from: [bellyfull.com](http://bellyfull.com)

For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.

## Spinach & Zucchini Lasagna Rolls

For more recipe ideas, visit us at: [slofoodbank.org/nutrition](http://slofoodbank.org/nutrition)

**Makes 6 servings**

**Total time:** 1 hour

### **Ingredients:**

1 lb fresh spinach or 1 package (10ounces) frozen spinach, thawed and squeezed dry  
1 cup shredded mozzarella cheese  
1 cup cottage cheese  
1 cup zucchini, chopped  
¾ cup grated parmesan cheese, divided  
1 large egg  
6 lasagna noodles, cooked  
1 jar marinara sauce



### **Directions**

1. Preheat oven to 350 degrees F and grease a 9x9 pan.
2. In a small bowl, combine spinach, mozzarella, cottage cheese, ½ cup parmesan cheese, zucchini, and egg. Spread about 1/3 cup of the mixture into each noodle and roll up. Place noodle seam-side down in prepared baking dish.
3. Pour marinara sauce over top and sprinkle with remaining parmesan cheese.
4. Cover with foil and bake for 35 minutes. Top with additional cheese and serve right away.



Adapted from: [bellyfull.com](http://bellyfull.com)

For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.

## Rollos de lasaña de espinacas y calabacín

Para más recetas, visite: [slofoodbank.org/nutrition](http://slofoodbank.org/nutrition)

**Rinde 6 porciones**

**Tiempo total:** 1 hora

### **Ingredientes:**

1 libra de espinacas frescas o 1 paquete (10 onzas) de espinacas congeladas, descongeladas y escurridas  
1 taza de queso mozzarella rallado  
1 taza de requesón  
1 taza de calabacín picado  
¾ de taza de queso parmesano rallado, dividido  
1 huevo grande  
6 fideos de lasaña, cocidos  
1 bote de salsa marinara

### **Direcciones**

1. Precalentar el horno a 350 grados F y engrasar un molde de 9x9.
2. En un tazón pequeño, combine las espinacas, la mozzarella, el requesón, ½ taza de queso parmesano, el calabacín y el huevo. Extienda aproximadamente 1/3 de taza de la mezcla en cada fideo y enrolle. Colocar con cuidado en la fuente de horno preparada.
3. Vierta la salsa marinara por encima y espolvoree el resto del queso parmesano.
4. Cubrir con papel de aluminio y hornear durante 35 minutos. Cubrir con más queso y servir enseguida.



Adaptación de: [bellyfull.com](http://bellyfull.com)

Para información sobre CalFresh o el Banco de Alimentos, llame al (805) 238-4664.

## Rollos de lasaña de espinacas y calabacín

Para más recetas, visite: [slofoodbank.org/nutrition](http://slofoodbank.org/nutrition)

**Rinde 6 porciones**

**Tiempo total:** 1 hora

### **Ingredientes:**

1 libra de espinacas frescas o 1 paquete (10 onzas) de espinacas congeladas, descongeladas y escurridas  
1 taza de queso mozzarella rallado  
1 taza de requesón  
1 taza de calabacín picado  
¾ de taza de queso parmesano rallado, dividido  
1 huevo grande  
6 fideos de lasaña, cocidos  
1 bote de salsa marinara

### **Direcciones**

1. Precalentar el horno a 350 grados F y engrasar un molde de 9x9.
2. En un tazón pequeño, combine las espinacas, la mozzarella, el requesón, ½ taza de queso parmesano, el calabacín y el huevo. Extienda aproximadamente 1/3 de taza de la mezcla en cada fideo y enrolle. Colocar con cuidado en la fuente de horno preparada.
3. Vierta la salsa marinara por encima y espolvoree el resto del queso parmesano.
4. Cubrir con papel de aluminio y hornear durante 35 minutos. Cubrir con más queso y servir enseguida.



Adaptación de: [bellyfull.com](http://bellyfull.com)

Para información sobre CalFresh o el Banco de Alimentos, llame al (805) 238-4664.