

## **Baked Pasta with Diced Tomatoes and Spinach**

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

**Makes:** 8 servings **Total Time:** 55 minutes

### **Ingredients:**

16-ounce rotini pasta	1 large egg
1 (24 ounce) jar of marinara	2 cups cottage cheese
1 (15 ounce) can diced tomatoes, drained	1 cup shredded mozzarella
1 teaspoon Italian seasoning	½ cup grated parmesan
¼-½ teaspoon crushed red pepper	3 garlic cloves, minced
½ teaspoon cracked pepper	
½ teaspoon sea salt	
Fresh parsley or basil optional	
10-ounce frozen spinach, thawed and excess water squeezed out	



1. Preheat oven to 375°F.
2. Cook pasta according to package. Drain and transfer to medium bowl.
3. In another bowl, combine egg, cottage cheese, parmesan, 1 cup mozzarella and spices. Stir Well. Add in spinach and drained diced tomatoes then stir to combine.
4. Add pasta into cheese and spinach/tomato mixture and stir well to combine.
5. In a 9X13 baking pan, spread a thin layer of marinara sauce. Pour pasta over marinara and spread evenly. Pour the remaining marinara over the pasta and spread evenly.
6. If baking, place into oven and bake for 30-35 minutes until slightly bubbling.
7. Sprinkle remaining mozzarella over top to cover and bake for 10 more minutes or until cheese is completely melted.
8. Allow to cool for about 5-10 minutes before serving. Sprinkle freshly chopped parsley or basil over to garnish for serving. Store leftovers in the refrigerator or freeze.



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

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

## **Baked Pasta with Diced Tomatoes and Spinach**

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

**Makes:** 8 servings **Total Time:** 55 minutes

### **Ingredients:**

16-ounce rotini pasta	1 large egg
1 (24 ounce) jar of marinara	2 cups cottage cheese
1 (15 ounce) can diced tomatoes, drained	1 cup shredded mozzarella
1 teaspoon Italian seasoning	½ cup grated parmesan
¼-½ teaspoon crushed red pepper	3 garlic cloves, minced
½ teaspoon cracked pepper	
½ teaspoon sea salt	
Fresh parsley or basil optional	
10-ounce frozen spinach, thawed and excess water squeezed out	



1. Preheat oven to 375°F.
2. Cook pasta according to package. Drain and transfer to medium bowl.
3. In another bowl, combine egg, cottage cheese, parmesan, 1 cup mozzarella and spices. Stir Well. Add in spinach and drained diced tomatoes then stir to combine.
4. Add pasta into cheese and spinach/tomato mixture and stir well to combine.
5. In a 9X13 baking pan, spread a thin layer of marinara sauce.
6. Pour pasta over marinara and spread evenly. Pour the remaining marinara over the pasta and spread evenly.
7. If baking, place into oven and bake for 30-35 minutes until slightly bubbling.
8. Sprinkle remaining mozzarella over top to cover and bake for 10 more minutes or until cheese is completely melted.
9. Allow to cool for about 5-10 minutes before serving. Sprinkle freshly chopped parsley or basil over to garnish for serving. Store leftovers in the refrigerator or freeze.



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

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

## **Pasta al Horno con Dados de Tomate y Espinacas**

Para más ideas de recetas, visítenos en: [slofoodbank.org/nutrition](http://slofoodbank.org/nutrition)

**Hace:** 8 porciones **Tiempo total:** 55 minutos

### **Ingredientes:**

16 onzas de pasta rotini	1 huevo grande
1 cucharadita de condimento italiano	2 tazas de requesón
¼-½ cucharadita de pimienta roja molida	1 taza de mozzarella rallada
½ cucharadita de pimienta molida	½ taza de parmesano rallado
½ cucharadita de sal marina	3 dientes de ajo picados
Perejil fresco o albahaca opcional	
1 bote (24 onzas) de marinara	
1 lata (15 onzas) de tomates cortados en dados, escurridos	
10 onzas de espinacas congeladas, descongeladas y escurridas del exceso de agua	



1. Precaliente el horno a 375°F.
2. Cocer la pasta según el paquete. Escurrir y transferir a un tazón mediano.
3. En otro tazón, combine el huevo, el requesón, el parmesano, 1 taza de mozzarella y las especias. Remover bien. Añadir las espinacas y los tomates en dados escurridos y remover para combinar.
4. Añadir la pasta en el queso y la mezcla de espinacas y tomate y revuelva bien para combinar.
5. En un molde para hornear de 9X13, extiende una capa fina de salsa marinara. Verter la pasta sobre la marinara y extender uniformemente. Vierta el resto de la marinara sobre la pasta y extiéndala uniformemente.
6. Si se va a hornear, meter en el horno y hornear durante 30-35 minutos hasta que burbujee ligeramente.
7. Espolvorear la mozzarella restante por encima para cubrir y hornear durante 10 minutos más o hasta que el queso esté completamente derretido.
8. Dejar enfriar unos 5-10 minutos antes de servir. Espolvorear perejil o albahaca fresca picada por encima para adornar al servir. Guardar las sobras en el frigorífico o congelar.



Adaptado de: [lemonsandzest.com](http://lemonsandzest.com)

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

## **Pasta al Horno con Dados de Tomate y Espinacas**

Para más ideas de recetas, visítenos en: [slofoodbank.org/nutrition](http://slofoodbank.org/nutrition)

**Hace:** 8 porciones **Tiempo total:** 55 minutos

### **Ingredientes:**

16 onzas de pasta rotini	1 huevo grande
1 cucharadita de condimento italiano	2 tazas de requesón
¼-½ cucharadita de pimienta roja molida	1 taza de mozzarella rallada
½ cucharadita de pimienta molida	½ taza de parmesano rallado
½ cucharadita de sal marina	3 dientes de ajo picados
Perejil fresco o albahaca opcional	
1 bote (24 onzas) de marinara	
1 lata (15 onzas) de tomates cortados en dados, escurridos	
10 onzas de espinacas congeladas, descongeladas y escurridas del exceso de agua	



1. Precaliente el horno a 375°F.
2. Cocer la pasta según el paquete. Escurrir y transferir a un tazón mediano.
3. En otro tazón, combine el huevo, el requesón, el parmesano, 1 taza de mozzarella y las especias. Remover bien. Añadir las espinacas y los tomates en dados escurridos y remover para combinar.
4. Añadir la pasta en el queso y la mezcla de espinacas y tomate y revuelva bien para combinar.
5. En un molde para hornear de 9X13, extiende una capa fina de salsa marinara. Verter la pasta sobre la marinara y extender uniformemente. Vierta el resto de la marinara sobre la pasta y extiéndala uniformemente.
6. Si se va a hornear, meter en el horno y hornear durante 30-35 minutos hasta que burbujee ligeramente.
7. Espolvorear la mozzarella restante por encima para cubrir y hornear durante 10 minutos más o hasta que el queso esté completamente derretido.
8. Dejar enfriar unos 5-10 minutos antes de servir. Espolvorear perejil o albahaca fresca picada por encima para adornar al servir. Guardar las sobras en el frigorífico o congelar.



Adaptado de: [lemonsandzest.com](http://lemonsandzest.com)

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