

Learn how to make

Spinach Stuffed Shells



by



INGREDIENTS

- 12 oz jumbo pasta shells
- 1 (10 oz) package of frozen chopped spinach
- 3 cups of traditional pasta sauce
- 2 cups of low-fat cottage cheese
- 2 cups of shredded mozzarella cheese
- 1 tablespoon Italian seasoning
- 1 teaspoon salt
- ½ teaspoon pepper

INSTRUCTIONS

1. Preheat the oven to 375°F. Spray a 9x13 baking dish with cooking spray. Cook the pasta shells according to the package directions and set aside.
2. Cook frozen spinach according to package directions.
3. In a medium bowl, whisk together the cottage cheese, Italian seasoning, salt and pepper. Once everything is well combined, stir in the spinach.
4. Pour 1 cup of the marinara sauce into the baking dish. Stuff each shell with the cottage cheese filling, about a tablespoon, and arrange them in a single layer, filling side up, in the pan.
5. Pour the remaining marinara sauce around and on the shells. Sprinkle the mozzarella cheese over the shells and bake for about 25-30 minutes, until the cheese is bubbling and browning.

Serves 6.

Adapted from: therecipecritic.com/spinach-stuffed-shells/

To learn more, visit www.iowatotalcare.com.

Iowa Total Care provides Medicaid health insurance to Iowans. Established in 2019, Iowa Total Care exists to transform the health of communities we serve, one person at a time.



Aprenda a preparar
**Conchas rellenas
de espinacas**



Receta adaptada de:
[therecipecritic.com/
spinach-stuffed-
shells/](https://therecipecritic.com/spinach-stuffed-shells/)



INGREDIENTES

- 12 oz de conchas de pasta jumbo
- 1 paquete (10 oz) de espinacas picadas congeladas
- 3 tazas de salsa marinara para pasta
- 2 tazas de requesón bajo en grasa
- 2 tazas de queso mozzarella rallado
- 1 cucharada de condimentos italianos
- 1 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de pimienta

Para obtener más información, visite www.iowatotalcare.com.

por



INSTRUCCIONES

1. Precaliente el horno a 375 grados F. Rocíe una cacerola para hornear de 9X13 con aceite en aerosol. Cocine las conchas de pasta según las instrucciones del paquete y reserve.
2. Cocine las espinacas congeladas según las instrucciones del paquete.
3. En un tazón mediano, mezcle el requesón, el condimento italiano, la sal y la pimienta. Cuando todo esté bien combinado, agregue las espinacas.
4. Vierta 1 taza de salsa marinara en la cacerola. Rellene cada cáscara con el relleno de requesón, aproximadamente una cucharada, y colóquelas en una sola capa, con el relleno hacia arriba, en la cacerola.
5. Vierta el resto de la salsa marinara alrededor y sobre las cáscaras. Espolvoree el queso mozzarella sobre las conchas y hornee durante unos 25-30 minutos, hasta que el queso burbujee y se dore.

Rinde 6 porciones.



Iowa Total Care ofrece seguro médico de Medicaid a los habitantes de Iowa. Establecido en 2019, Iowa Total Care existe para transformar la salud de las comunidades a las que servimos, una persona a la vez.