



LASANHA DA NUTRI

 8 porções

INGREDIENTES

- 1 embalagem de massa para lasanha crua (500 g)
- 500 gramas de carne de frango picada - ou mistura com carne de vaca
- 1 unidade, vermelha de pimento cru (232 g)
- 1 unidade de cenoura crua (60 g)
- 1 unidade de alho francês cru (165 g)
- 1 unidade, com casca de cebola crua (212 g)
- 3 dentes de alho cru (9 g)
- 100 gramas de tomate pelado
- 20 gramas de polpa de tomate - utilizo passata
- 1 colher de sopa de azeite (7 g)
- Sal, pimenta e alho seco q.b.
- 70 gramas de queijo Mozzarella Light
- 6 colheres de sopa de queijo Parmesão ralado (60 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Saltear os hortícolas (cortados em pedaços), com um fio de azeite.
- 2º Adicionar a carne, temperar e deixar cozinhar até mudar de cor.
- 3º Adicionar tomates picados e um pouco de polpa de tomate.
- 4º Se necessário adicionar um pouco de água e rectificar os temperos, deixando cozinhar.
- 5º Num Pirex, montar a lasanha adicionado primeiro à bolonhesa, seguida das folhas de lasanha, e repetir o processo até a última camada.
- 6º Polvilhar com queijo parmesão ralado e queijo mozzarella em pedaços.
- 7º Levar ao forno por 15/20 min a 190°C.
- 8º NOTA: Para versões diferentes pode optar por substituir a carne por lentilhas ou soja granulada ou ainda peixe e camarões.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (222 g)	% DR
ENERGIA	184 kcal	409 kcal	20 %
PROTEÍNA	14 g	32 g	63 %
H. CARBONO	21 g	47 g	18 %
AÇÚCARES	2 g	4 g	4 %
GORDURA	4 g	10 g	14 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	4 g	18 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	3 g	13 %
SÓDIO	469 mg	1042 mg	43 %