



LASANHA DE LEGUMES

 30 minutos 50 minutos 4 porções

INGREDIENTES

- 500 gramas de tomate maduro
- 100 gramas de cenoura crua
- 300 unidades, laminados de cogumelos crus (900 g)
- 1 unidade de beringela crua (201 g)
- 1 unidade de courgette crua (332 g)
- 1.5 colheres de sopa de azeite (11 g)
- 100 gramas de cebola crua
- 3 dentes de alho cru (9 g)
- 100 gramas de espinafres crus
- 1 embalagem de massa para lasanha crua (500 g)
- 80 gramas de queijo mozarela ralado
- 20 gramas de óregão seco
- 15 gramas de manjeriço fresco

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Pré-aqueça o forno a 180 °C. Retira a pele ao tomate e a casca às cenouras e corta aos cubos, separadamente. Lava e corta grosseiramente os cogumelos, a beringela e a courgette.
- 2º Numa frigideira antiaderente coloca o azeite e o alho. Quando começar a alourar junta a cebola picada e deixe refogar. Junta o tomate e envolve lentamente durante 2 a 3 minutos. Tempera com o sal e pimenta.
- 3º Adiciona os cogumelos, a beringela e a courgette. Deixa cozinhar durante 5 minutos, mexendo sempre.
- 4º Junta os espinafres e misture.
- 5º Prepara agora o creme de tofu: coloca todos os ingredientes num bom processador de alimentos ou com a varinha mágica até ficar bem cremoso: 400 g tofu 100 ml bebida vegetal 1 molho espinafres 2 c.sopa levedura nutricional (opcional) Sal e pimenta
- 6º Compõe agora a lasanha: Espalha um pouco de creme de tofu no fundo do tabuleiro, dispõe sobre ele a massa fresca para lasanha e em seguida junta o preparado dos legumes.
- 7º Repete o processo até à última camada, em que colocas as placas de lasanha, o preparado e um pouco de queijo ralado por cima.
- 8º Leva ao forno pré-aquecido cerca de 40 minutos. Deixa mais 5 minutos na função para tostar, de forma a derreter o queijo.
- 9º Polvilha com óregãos secos e decore com folhas de manjeriço.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (665 g)	% DR
ENERGIA	100 kcal	662 kcal	33 %
PROTEÍNA	4 g	29 g	59 %
H. CARBONO	15 g	101 g	39 %
AÇÚCARES	2 g	15 g	16 %
GORDURA	2 g	12 g	17 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	4 g	22 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	16 g	64 %
SÓDIO	13 mg	88 mg	4 %