



LASANHA DE FRANGO COM QUEIJO

Receita rápida

 1 hora
 1 hora
 9 porções

INGREDIENTES

- 250 gramas de massa fresca para lasanha crua
- 400 gramas de queijo muzzarella
- 400 gramas de molho de tomate
- 500 gramas de filé de frango
- 1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem [8 g]
- 1 unidade média de cebola [70 g]
- 2 unidades de alho cru [6 g]
- 1 pitada de sal, cozinha [0 g]
- 5 colheres de sopa de queijo, parmesão, ralado [25 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Cozinhar a massa e reservar. Em uma panela es quente o azeite e refogue a cebola até dourar; Adicione o alho e refogue por 1 minuto; Acrescente o frango e misture; Coloque o extrato de tomate, o caldo de frango e deixe cozinhar até começar a secar; Tempere com sal e misture.
- 2º Adicionar em um refratário uma camada de molho de tomate, uma camada de massa, uma camada de queijo, repetir as camadas até completar o refratário. Cobrir com queijo parmesão
- 3º Levar ao forno a 180 graus por 20 minutos para gratinar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (183 g)	% DDR
ENERGIA	182 kcal	332 kcal	17 %
CARBOIDRATOS	9 g	17 g	6 %
PROTEÍNA	17 g	30 g	40 %
GORDURA	9 g	16 g	28 %
GORDURAS SATURADAS	5 g	8 g	38 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	5 %
SÓDIO	390 mg	713 mg	30 %