

**LASANHA DE ATUM E LEGUMES** 6 porções**INGREDIENTES**

- 1 unidade, com casca de cebola crua [212 g]
- Tomate em pedaços [200g]
- 2 unidades de cenoura crua [120 g]
- 1/3 de pimento vermelho [77 g]
- 10 unidades de cogumelos crus laminados [150 g]
- 1/2 unidade de courgette crua [166 g]
- 3 latas escorridas de atum em posta conserva ao natural [255 g]
- 10 "placas" de massa com ovo crua para lasanha [200g]
- 200 gramas de queijo ralado mozzarella light
- 200 gramas de natas soja light Alpro Soya
- 1 colher de sopa de azeite [7 g]

**MÉTODO DE PREPARAÇÃO**

- 1º Pré aquece o forno a 180º
- 2º Passa as folhas de massa para lasanha por água a ferver
- 3º Borrifa o fundo do tabuleiro com azeite para não agarrar e em seguida dispõe uma camada de massa de lasanha, depois coloca natas de soja [pouca quantidade], em seguida uma camada de recheio e um pouco de queijo ralado light
- 4º Repete o processo até ficares com 3 camadas de massa e duas de recheio.
- 5º Por fim coloca uma camada mais generosa de natas e queijo ralado light.
- 6º Leva ao forno a gratinar.

**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL**

	POR 100 g	POR PORÇÃO [284 g]	% DR
ENERGIA	120 kcal	340 kcal	17 %
PROTEÍNA	10 g	27 g	55 %
H. CARBONO	10 g	28 g	11 %
AÇÚCARES	1 g	4 g	4 %
GORDURA	4 g	13 g	18 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	6 g	29 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 g	12 %
SÓDIO	160 mg	454 mg	19 %