



## LASANHA DE FRANGO COM QUEIJO MUSSARELA

Receita rápida

 1 hora

 1 hora

 9 porções

### INGREDIENTES

- 250 gramas de massa fresca para lasanha crua
- 400 gramas de queijo mussarela
- 3 copos duplos cheios de leite de vaca integral [720 g]
- 500 gramas de filé de frango
- 1 unidade média de cebola [70 g]
- 1 pitada de sal, cozinha [0 g]
- 1 colher de sopa cheia de farinha de trigo [7 g]
- 1 colher de sopa de margarina [20 g]
- 200 gramas de creme de leite light
- 1/2 lata de milho verde em conserva [100 g]

### MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em uma panela cozinhe o frango, desfie e acrescente o milho e reserve.
- 2º em uma panela adicione a margarina a farinha leve ao fogo , deixe dourar, acrescente o leite e o creme de leite e mexa ate formar uma mistura homogênea.
- 3º hora de montar, uma camada de molho, uma de macarrão, uma de frango, uma de queijo ate finalizar.
- 4º leve ao forno ate a 180 graus ate espetar a faca e o macarrão estar mole.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (250 g)	% DDR
ENERGIA	155 kcal	388 kcal	19 %
CARBOIDRATOS	9 g	22 g	7 %
PROTEÍNA	13 g	32 g	43 %
GORDURA	7 g	18 g	34 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	10 g	45 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	1 g	3 %
SÓDIO	214 mg	536 mg	22 %