

**LASANHA** 30 minutos 45 minutos 1 porção**INGREDIENTES**

- 1 colher de sobremesa de azeite [4 g]
- 1/2 colher de chá rasa, grosso de sal [3 g]
- 1 colher de chá de pimenta preta [2 g]
- 1 unidade média de tomate cru [135 g]
- 30 gramas de polpa de tomate Pingo Doce
- 1/2 unidade, com casca de cebola crua [106 g]
- 1 dente de alho cru [3 g]
- 120 gramas de lombo de vitela cru
- 1/2 copo médio de vinho verde branco [111 g]
- 10 gramas de orégão seco
- 1 colher de sopa de farinha de trigo tipo 55 [18 g]
- 1/2 copo pequeno de leite de vaca UHT magro [104 g]
- 20 gramas de massa para lasanha crua
- 20 gramas de queijo mozzarella light Linessa

**MÉTODO DE PREPARAÇÃO**

- 1º Pré-aqueça o forno a 180°C.
- 2º Num tacho, refogue a cebola e o alho picados numa colher de sopa de azeite juntamente com uma colher de sopa de água. Junte a carne picada e deixe cozinhar durante 5 minutos em lume médio mexendo sempre.
- 3º De seguida, refresque com o vinho branco e adicione os orégãos. Tempere com sal e a pimenta.
- 4º Junte o tomate picado e limpo de pele e grainhas juntamente com a polpa de tomate envolva.
- 5º Deixe cozinhar durante 10 minutos em lume médio mexendo de vez em quando até secar um pouco o preparado. Tire do lume e reserve.
- 6º Para o molho bechamel: adicione a farinha ao leite batendo bem [pode utilizar a varinha mágica], até formar uma mistura sem grumos. Deixe cozinhar em lume brando até engrossar, mexendo sempre. Tempere com uma pitada de sal e reserve.
- 7º Num tabuleiro de forno quadrado coloque por camadas: as folhas de lasanha, o preparado da carne e o molho bechamel. Repita o processo, terminando com uma camada de folhas de lasanha.
- 8º Polvilhe com queijo mozzarella e leve ao forno a 190 °C durante 20 minutos.
- 9º Sirva decorado com raminhos de manjerição

**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL**

	POR 100 g	POR PORÇÃO [653 g]	% DR
ENERGIA	88 kcal	574 kcal	29 %
PROTEÍNA	6 g	39 g	78 %
H. CARBONO	7 g	46 g	18 %
AÇÚCARES	3 g	19 g	21 %
GORDURA	3 g	17 g	24 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	6 g	31 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	9 g	37 %
SÓDIO	201 mg	1313 mg	55 %