



## LASANHA DE ESPINAFRE E RICOTA

 13 porções

### INGREDIENTES

- 250 gramas de massa para lasanha crua
- 1 molho de espinafre, cru (340 g)
- 10 fatias de queijo ricota (500 g)
- 1 unidade média de cebola picada (70 g)
- 2 unidades de alho cru (6 g)
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva (16 g)
- 500 gramas de leite de vaca integral
- 1 colher de sopa cheia de farinha de trigo (7 g)
- 1 colher de sopa rasa de manteiga com sal (19 g)
- sal e noz moscada a gosto

### MÉTODO DE PREPARO

- 1º Para fazer o molho branco, coloque a manteiga em fogo médio até derreter
- 2º Depois, junte a farinha e misture muito bem por 4 minutos
- 3º Adicione o leite e misture bem para não empelotar, até criar consistência. Reserve
- 4º Separe as folhas dos talos de espinafre, higienize corretamente e pique de forma grosseira
- 5º Coloque o azeite em uma panela em fogo médio e refogue cebola e alho até dourar. Adicione o espinafre picado, misture e deixe cozinhar por 7 minutos
- 6º Preaqueça o forno a 180°C
- 7º Retire o espinafre do fogo e escorra a água formada. Junte a ricota ao refogado de espinafre, amassando a ricota com um garfo e tempere com sal e noz-moscada moída
- 8º Para montar a lasanha, comece colocando o molho branco no fundo do refratário. Em seguida, a massa e o recheio. Continue criando essas camadas até finalizar todo o recheio. Leve para assar no forno por 30 minutos ou até a massa ficar completamente assada.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (131 g)	% DDR
ENERGIA	135 kcal	178 kcal	9 %
CARBOIDRATOS	14 g	19 g	6 %
PROTEÍNA	7 g	9 g	12 %
GORDURA	6 g	7 g	13 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	3 g	16 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	5 %
SÓDIO	324 mg	426 mg	18 %