

## LASANHA MATHEUS

 4.5 porções

### INGREDIENTES

- 100 gramas de farinha de trigo
- 50 gramas de polvilho doce
- 450 gramas de patinho cozido
- 4 fatias médias de queijo mozzarella (80 g)
- 9 fatias médias de presunto (135 g)
- 1 unidade média de tomate (100 g)

### MÉTODO DE PREPARO

1º PREPARAÇÃO DO MATHEUS

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

|                    | POR 100 g | POR PORÇÃO (200 g) | % DDR |
|--------------------|-----------|--------------------|-------|
| ENERGIA            | 224 kcal  | 448 kcal           | 22 %  |
| CARBOIDRATOS       | 14 g      | 28 g               | 9 %   |
| PROTEÍNA           | 24 g      | 49 g               | 65 %  |
| CORDURA            | 7 g       | 14 g               | 26 %  |
| CORDURAS SATURADAS | 3 g       | 6 g                | 27 %  |
| FIBRA ALIMENTAR    | 0 g       | 1 g                | 3 %   |
| SÓDIO              | 216 mg    | 432 mg             | 18 %  |