

LASANHA DE BERINJELA OU COURGETTE COM FRANGO



Se você está à procura de uma maneira deliciosa e saudável de saborear uma lasanha clássica, você vai adorar esta receita de lasanha de berinjela com frango. Nesta versão, combinamos a suculência do frango com a maciez e o sabor único da berinjela, criando uma lasanha cheia de sabores irresistíveis. A berinjela, cortada em fatias finas, substitui as tradicionais folhas de massa, tornando esta receita mais leve e rica em nutrientes. O frango, temperado com especiarias e cozido até ficar macio, proporciona uma camada de proteína deliciosa e saudável

 40 minutos 1 hora 8 porções

INGREDIENTES

- 2 unidades de beringela crua (402 g) **ou** 2 unidades de courgette crua (664 g)
- 1000 gramas de carne de vaca cozinhada **ou** 1000 gramas de salmão grelhado **ou** 8 bifes médios/grandes de peito de frango sem pele grelhado (1032 g) **ou** 1200 gramas de camarão cozido
- 280 gramas de molho de tomate
- 300 gramas de queijo flamengo light com menos 50% de gordura Terra Nostra **ou** 220 gramas de queijo vegano "The Wonder" Mein Veggies Tag
- 1/2 colher de chá, fino de sal (4 g)
- 20 gramas de queijo para culinária Flamengo ralado Terra Nostra **ou** 1 fatia de queijo vegano "The Wonder" Mein Veggies Tag (20 g)
- 2 gramas de orégão seco

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Corte fatias finas de berinjela e coloque de molho em água com meia colher de sal e deixe por 15 minutos. Escorra. Numa frigideira antiaderente ou grill, coloque quantas fatias couberem no fundo, dourando por cerca de 1 minuto de cada lado, vá colocando numa travessa até terminar tudo.
- 2º Num refratário coloque o molho apenas para cobrir o fundo, distribua uma camada de berinjelas e acrescente um pouco de molho por cima.
- 3º Faça uma camada de queijo, acrescente o frango desfiado, mais um pouco de molho, uma camada de presunto. Repita as camadas alternando berinjela, queijo, frango e presunto, termine com molho, coloque queijo ralado e orégano (opcionais).
- 4º Leve ao forno por uns 35 minutos, ou até gratinar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [266 g]	% DR
ENERGIA	150 kcal	400 kcal	20 %
PROTEÍNA	15 g	40 g	81 %
H. CARBONO	2 g	7 g	3 %
AÇÚCARES	1 g	3 g	3 %
GORDURA	9 g	23 g	33 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	9 g	46 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	7 %
SÓDIO	560 mg	1491 mg	62 %