

**LASANHA DE SOJA E COGUMELOS** 8 porções**INGREDIENTES**

- 1 embalagem de massa para lasanha crua (500 g)
- 1 unidade de cenoura crua (60 g)
- 1 unidade de alho francês cru (165 g)
- 1 unidade, com casca de cebola crua (212 g)
- 3 dentes de alho cru (9 g)
- 100 gramas de tomate pelado
- 20 gramas de polpa de tomate
- 1 colher de sopa de azeite (7 g)
- Sal, pimenta e alho seco q.b.
- 70 gramas de queijo Mozzarella Light
- 6 colheres de sopa de queijo Parmesão ralado (60 g)
- 100 gramas de soja texturizada Continente Equilíbrio
- 200 gramas de cogumelos inteiros Pingo Doce

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Saltear os hortícolas (cortados em pedaços), com um fio de azeite.
- 2º Adicionar água a ferver numa bacia com soja, temperar, adicionar aos legumes salteados e deixar cozinhar
- 3º Adicionar tomates picados e um pouco de polpa de tomate.
- 4º Se necessário adicionar um pouco de água e rectificar os temperos, deixando cozinhar.
- 5º Num Pirex, montar a lasanha adicionado primeiro à bolonhesa, seguida das folhas de lasanha, e repetir o processo até a última camada.
- 6º Polvilhar com queijo parmesão ralado e queijo mozzarella em pedaços.
- 7º Levar ao forno por 15/20 min a 190°C.
- 8º NOTA: Para versões diferentes pode optar por substituir a carne por lentilhas ou soja granulada ou ainda peixe e camarões.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (176 g)	% DR
ENERGIA	195 kcal	344 kcal	17 %
PROTEÍNA	11 g	19 g	38 %
H. CARBONO	27 g	48 g	19 %
AÇÚCARES	3 g	4 g	5 %
GORDURA	4 g	7 g	10 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	3 g	15 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	6 g	23 %
SÓDIO	552 mg	975 mg	41 %