

## **RECEITA DE LASANHA DE LEGUMES**

### **INGREDIENTES**

500g de legumes ao seu gosto (chuchu, berinjela, abobrinha, couve-flor, brócolis, etc.)

500g de ricota amassada com o garfo ou 1 copo de requeijão light

alho/cebola/cheiro verde ao seu gosto

\* Se quiser pode adicionar 1 lata de atum em água ou sardinha ao molho de tomate (ricos em ômega 3 e vitamina D) ou peito de peru ou peito de frango cozido desfiado.

### **MOLHO**

06 TOMATES BEM MADUROS

ALHO/CEBOLA/MANJERICÃO/ÓREGANO (TEMPERO A SEU GOSTO)

AZEITE DE OLIVA – 01 COLHER DE SOPA CHEIA

- Picar os tomates bem maduros e reservar
- Refogar o alho/cebola em 1 colher de sopa de azeite de oliva
- Em seguida acrescentar os tomates picados, temperar com sal (ou 01 cubo de caldo de galinha 0% de gordura) e 01 colher de sopa de catchup
- Deixar cozinhar bem até apurar o molho
- Por último acrescente cheiro verde e manjericão

### **MODO DE FAZER**

- Descasque e corte os legumes em fatias no sentido longitudinal, tempere a seu gosto com alho/sal/cheiro verde;
- Monte em um pirex de vidro refratário (retangular ou oval, as camadas alternadas de legumes, molho de tomate e a ricota;
- Salpique orégano e leve para assar
- Se quiser pode fazer molho branco com 01 copo médio de leite desnatado e 01 colher sopa de maisena e acrescentar como última camada, pode polvilhar ricota amassada com o garfo ou requeijão light, cubra com papel alumínio e leve ao forno quente para assar, por aproximadamente 20 a 25 minutos até que os legumes estejam cozidos.

***Sônia Maria de Aguiar Pace***

***Nutricionista CRN 954/MT***