

## **Lasanha de espinafre**

### **Ingredientes:**

500 gramas de massa para lasanha pré-cozida

1 maço de espinafre (300 gramas)

1 colher (sopa) de azeite

Sal a goso

1 xícara (chá) de molho branco

2 xícaras (chá) de molho de tomate prono

200 gramas de queijo mussarela light

1 colher (sopa) de queijo parmesão light ralado

### **Ingredientes parra molho branco**

2 colheres (sopa) de margarina light

2 colheres (sopa) de farinha de trigo

½ litro de leite desnatado fervente

1 piada de noz moscada

Sal a gosto

### **Modo de preparo do molho**

Em uma panela, derreta a margarina, acrescente a farinha, mexendo com um batedor de arame. Junte o leite fervente aos poucos, adicione a noz moscada, misturando bem para não formar grumos. Cozinhe até que o molho engrosse. Tempere com sal a gosto.

### **Modo de preparo da lasanha**

Cozinhe o espinafre sem água. Depois de cozido, escorra bem, pique, refogue no azeite e tempere com sal. Reserve.

Montagem da lasanha: em um refratário, monte camadas de massa alternando com a mussarela, o molho de tomate, o molho branco e o espinafre,

Faça a última camada de massa, molho de tomate e parmesão light ralado. Leve ao forno pré-aquecido (200 gramas) por 20 minutos aproximadamente.

RENDIMENTO : 6 PORÇÕES

CALORIAS POR PORÇÃO : 470 POR PORÇÃO

PROTEÍNAS POR PORÇÃO : 22 G POR PORÇÃO

CARBOIDRATOS POR PORÇÃO : 67 G POR PORÇÃO

GORDURAS POR PORÇÃO : 13 G POR PORÇÃO

CONGELAMENTO: 3 MESES

DESCONGELAMENTO: EM MICROONDAS OU FORNO CONVENCIONAL

*Fonte: ANAD*