Dietas Especiais | Sem Açúcar

# Lasanha com Brócolos e Molho de Queijo

70 min. | Fácil | Económico | 6 doses

## Ingredientes

250 g de brócolos
2 cebolas
1 c. de sopa rasa de manteiga
1 alho (esmagado)
5 c. de sopa de farinha de trigo
8 dl de leite
1 c. de sopa de manteiga
250 g de queijo parmesão

## Informação nutricional

| | | |
|---|---|---|
| **Energia** | 256,8 kcal | 13%* |
| **Proteínas** | 18,7 g | 37%* |
| **Lípidos** | 15,5 g | 22%* |
| **Hidratos de Carbono** | 10,0 g | 4%* |

*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

## Preparação

1. Aqueça o forno a 200º e unte um tabuleiro com azeite.
2. Coza os brócolos, e corte-os em pedaços pequenos.
3. Aloure a cebola, bem picada, em margarina e junte o alho esmagado.
4. Misture de seguida os brócolos e tempere a gosto com sal e pimenta.
5. Para preparar o molho de queijo, dissolva a farinha num pouco de leite frio. Ferva o restante leite juntamente com a manteiga; junte a farinha dissolvida, mexendo sempre.

6 Deixe ferver durante 5 minutos em lume brando. Tire o tacho do lume e acrescente o queijo, deixando-o derreter. Tempere com sal e pimenta preta.

7 Coloque alternadamente as placas de lasanha, os brócolos com cebola e o molho de queijo, sendo a última camada o molho de queijo.

8 Cubra com o queijo ralado e leve ao forno cerca de 35 - 40 minutos.