



Pratos Principais

Pizzas e Massas

## Canelones de Requeijão com Molho de Tomate

Para quem é apreciador da cozinha italiana e gosta de comida reconfortante, não vai resistir a estes Canelones de Requeijão com Molho de Tomate. Uma receita que vai juntar toda a família à mesa.

🕒 40 min.

👤 Fácil

💰 Económico

🍴 4 doses

### Ingredientes

12 folhas de massa  
400 g de requeijão de cabra  
200 g de tomate frito  
queijo ralado  
25 g de manteiga  
25 g de farinha  
2 embalagens de leite evaporado

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	486,2 kcal	24%*
<b>Proteínas</b>	20,8 g	42%*
<b>Lípidos</b>	21,5 g	31%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	51,3 g	20%*

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

### Preparação

- 1 Para preparar os canelones, começar por pré-aquecer o forno a 180° e preparar o molho bechamel.
- 2 Refogar a farinha com a manteiga até ganhar cor. Acrescentar depois o leite evaporado e 200 ml de água, e cozinhar em lume brando durante 20 minutos, mexendo sempre. No fim, temperar com sal, pimenta e noz-moscada e reservar.
- 3 Para o refogado, picar uma cebola e colocar numa frigideira. Adicionar o azeite e dois dentes de alho e levar a refogar. De seguida adicionar o tomate e deixar apurar durante cerca de 15 minutos em lume brando.
- 4 Passar então aos canelones seguindo as instruções da embalagem. Entretanto esmagar o requeijão com um garfo e misturá-lo com o preparado de leite evaporado.
- 5 Depois colocar a mistura de requeijão no centro de cada canelone.

- 6 No fundo de um tabuleiro de ir ao forno, distribuir o refogado de tomate e, por cima, os canelones, regando-os com o molho bechamel e polvilhar com queijo ralado. Cobrir o tabuleiro dos canelones com papel de alumínio e levar ao forno.
- 7 Passados 15 minutos, retirar o papel de alumínio e levar os canelones ao forno por mais 10 minutos. Maravilhoso! Experimenta também misturar o recheio de requeijão com um pouco de bechamel.