

[Receitas em vídeo](#)[Pratos Principais](#)

## Lasanha de Bacalhau com Creme de Alho

 90 min. Fácil Moderado 4 doses

### Ingredientes

- 8 folhas de massa para lasanha
- 500 g de bacalhau
- 500 ml de leite
- 1/2 dl de azeite
- 11 dentes de alho
- 2 cubos de MAGGI Caldo de Galinha
- 1 embalagem de Natas Longa Vida Original

### Informação nutricional

|                            |            |      |
|----------------------------|------------|------|
| <b>Energia</b>             | 459,1 kcal | 23%* |
| <b>Proteínas</b>           | 29,0 g     | 58%* |
| <b>Lípidos</b>             | 31,5 g     | 45%* |
| <b>Hidratos de Carbono</b> | 13,3 g     | 5%*  |

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

### Preparação

- 1 Coza 8 dentes de alho descascados com as Natas Culinária Longa Vida e os 2 Cubos de Galinha MAGGI em lume muito brando, até ficarem tenros.
- 2 Coza as postas de bacalhau em leite aromatizado com as folhas de louro e os 2 dentes de alho e temperado com um pouco de sal. O Bacalhau estar é cozido quando ao passar um palito no meio não oferecer resistência e a posta está a lascar.
- 3 Retire e lasque o bacalhau, limpando-o de espinhas e peles. Numa frigideira coloque 0,5 dl de azeite com 1 alho bem picado e o bacalhau. Deixe-o cozinhar um a dois minutos.
- 4 Moa as Natas Longa Vida Original e o alho com a varinha mágica.
- 5 Coloque num tabuleiro de ir ao forno camadas de folhas de lasanha, duas a duas, alternando-as com o bacalhau e o creme de natas e alho.

- 6 Finalize com uma camada de massa, cubra com queijo ralado e leve ao forno em lume brando durante 45 minutos (a meio da cozedura cubra o tabuleiro com papel de alumínio).