



Pratos Principais

Pizzas e Massas

## Lasanha

🕒 35 min.

👤 Fácil

💰 Económico

🍴 8 doses

### Ingredientes

1 cubo de MAGGI Caldo de Carne  
500 g de carne de vaca picada  
1/2 cebola picada  
azeite q.b.  
2 latas de tomate aos cubos  
2 embalagens de lasanha fresca  
70 g de manteiga  
100 g de farinha  
1 l de leite  
sal q.b.  
mozzarella ralada q.b.

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	823,5 kcal	41%*
<b>Proteínas</b>	37,6 g	75%*
<b>Lípidos</b>	24,8 g	35%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	108,9 g	42%*

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

### Preparação

- 1 Fazer um estrugido com a cebola e o azeite. Assim que alourar juntar a carne até esta ganhar cor. Durante este processo, juntar 1 caldo de carne (ou 3 colheres de sopa de rabo de boi) e mexer.
- 2 Quando estiver corada, juntar o tomate, previamente passado pela varinha mágica. Deixar cozer em lume brando cerca de ½ hora. Provar. Se for necessário, acrescentar mais caldos ou sopa.
- 3 Entretanto, fazer o bechamel: Derreter a manteiga e polvilhar com a farinha, mexendo para que coza, mas sem deixar queimar. Juntar o leite e mexer com uma vara de arames até que ferva e engrosse. Temperar com sal.

- 4 Aquecer o forno a 180°. Numa assadeira colocar um pouco de bechamel e picado e espalhar. Colocar folhas de lasanha por cima, de forma a cobrir toda a superfície. Repetir este processo até terminar com bechamel e picado.
- 5 Cobrir com mozzarella e levar ao forno cerca de 30 minutos ou até estar dourado.