



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 200° 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.