



Pratos Principais Para fazer com as crianças

Lasanha de atum com ervilhas

4 min.

Fácil

Económico

X 6 doses

Ingredientes

200 g de ervilhas congeladas

16 folhas de lasanha prontas a ir ao forno

200 g de cogumelos

200 g atum em lata ao natural

4 dentes de alho

200 g de cebola

100 g de alho-francês

100 g de cenoura

100 g de curgete

1 I de molho de tomate

4 dl de bechamel

50 g de queijo ralado

Sal e pimenta preta

1 folha louro

3 colheres de sopa de azeite

4 dl de leite

30 g de manteiga

2 colheres de sopa de farinha

Noz-moscada

4 dentes de alho

200 g de cebola

300 g tomate fresco maduro

1 kg de tomate sem pele

1 dl de azeite

Informação nutricional

Energia	0,0 kcal	0%*
Proteínas	0,0 g	0%*
Lípidos	0,0 g	0%*
Hidratos de Carbono	0,0 g	0%*

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

Preparação

1 Leve ao lume o azeite com os dentes de alho e a cebola picada.

2	Acrescente o tomate maduro e deixe apurar.
3	Junte o tomate sem pele em cubos e deixe cozinhar em lume brando por 15 minutos, acrescente 5dl de água deixe ferver mais 5 minutos.
4	Triture o molho com a varinha mágica e passe pelo passador de rede.
5	Tempere de sal e pimenta.
6	Leve ao lume a manteiga deixe derreter acrescente a farinha, mexa com varas de arame e deixe cozinhar po 4 minutos.
7	Sem parar de mexer, acrescente o leite até levantar fervura, tempere de sal e noz-moscada.
8	Passe pelo passador.
9	Corte os legumes todos em cubos.
10	Leve ao lume um tacho com o azeite e adicione o atum desfiado, os cogumelos laminados, as ervilhas descongeladas, os restantes legumes e a folha de louro. Tempere com o sal e pimenta, tape e deixe estufar em lume médio durante 5 minutos.
11	Num tabuleiro de forno, coloque as camadas intercaladas de folhas de lasanha, preparado de legumes e molho de tomate.
12	Termine com o molho bechamel e polvilhe com queijo ralado. Leve ao forno a 180°C durante 40 minutos.