

LASANHA DE FRANGO FIT

INGREDIENTES

1 colher (sopa) de azeite de oliva
1 kg de peito de frango desfiado
4 pedaços de moranga cabotiá cozida em cubos
1 cebola média picada
2 colheres (sopa) farinha de trigo
2 cenouras grandes raladas
1 berinjela grande cortada em rodelas
2 xícaras de leite desnatado
1 pacote de queijo parmesão ralado
Sal e pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

MOLHO:

Molho:Em uma panela, adicione o azeite de oliva e doure a cebola.

Adicione o frango desfiado, a abóbora cozida, a cenoura ralada e deixe refogar alguns minutos.

Misture as 2 colheres de farinha no leite até desmanchar, e adicione à panela.

Deixe engrossar o molho e adicione sal e pimenta-do-reino a gosto.

MONTAGEM:

Montagem:Adicione uma camada de molho em um refratário grande e coloque uma camada de berinjelas por cima.

Vá intercalando as camadas até o fim dos ingredientes.

Polvilhe o queijo ralado e leve ao forno preaquecido a 180° C por aproximadamente 40 minutos ou até que doure a superfície.

Aprecie sem moderação e bom apetite!

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/16032-lasanha-de-frango-fit.html>