

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.

Aprezie sem moderação e bom apetite!

©2024 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

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