

# LASANHA FIT DE FRANGO, ESPINAFRE E MOLHO BRANCO FAKE DE COUVE FLOR DE ALINE E JOSÉ FRANCO E COSTA

## INGREDIENTES

massa para lasanha 100% integral (1/2 caixa)

500 g de peito de frango

1 couve-flor pequena

1/2 maço de espinafre

200 g de milho cozido (não enlatado)

300 g de queijo cottage

6 fatias de mozzarella de búfala

100 ml de água ou leite desnatado

pimenta preta

alho

cebola

## MODO DE PREPARO

### MOLHO BRANCO FAKE:

Molho branco fake: Cozinhe a couve-flor até ficar macia e o espinafre até murchar, no vapor.

Para preparar o molho branco fake junte no processador de alimentos ou liquidificador a couve-flor cozida no vapor, 6 colheres de queijo cottage e a água ou leite desnatado.

### FRANGO:

Frango: Tempere o frango com alho e cebola a gosto, cozinhe e desfie.

Para desfiar, use o truque de feche a panela com a tampa e balançar o com muita força, depois que o frango estiver cozido.

Ele desfia praticamente todo sozinho.

### MONTAGEM:

Montagem: Use um refratário quadrado, inicie a montagem com uma camada de frango desfiado e cubra com molho branco.

Moa um pouco de pimenta preta por cima do molho e, se quiser (e puder), moa também um pouco de sal (Não é necessário).

Espalhe 1 ou 2 colheres de queijo cottage por cima do molho e 1 ou 2 colheres de milho cozido. Espalhe também um pouco de espinafre e, por fim, a massa da lasanha.

Faça 2 ou 3 camadas dessas e termine a montagem com as fatias de mozzarella por cima da última camada de recheio.

Feche com papel alumínio e asse por 20 minutos em forno tradicional preaquecido a 200º C.

Retire o papel alumínio e deixe mais um pouco para gratinar.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/26823-lasanha-fit-de-frango-espinafre-e-molho-branco-fake-de-couve-flor-de-aline-e-jose-franco-e-costa.html>