

# LASANHA INTEGRAL DE ATUM

## INGREDIENTES

1 pacote de massa de lasanha integral  
2 latas de atum sem óleo  
2 pacotes de molhos de tomate pronto (temperado)  
300 ml de água  
1 lata de milho  
1 copo de requeijão light  
300 g de mussarela light  
azeite  
1 colher de chá de alho picado  
1 pacote de queijo ralado

## MODO DE PREPARO

Em uma panela média doure o alho em um fio de azeite.

Acrescente o molho de tomate pronto e deixe ferver.

Acrescente a água e o atum e deixe por mais 3 minutos em fogo baixo.

O molho deve ficar bem líquido para cozinhar a massa.

Em um refratário retangular médio monte as camadas.

Coloque molho, massa, queijo mussarela, espalhe o requeijão, milho e repita até acabar a massa.

Finalize com queijo mussarela e queijo ralado por cima.

Leve ao forno em temperatura média por 25 minutos e depois mais 5 minutos para gratinar.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaveisrapidas.com.br/receita/30704-lasanha-integral-de-atum.html>