

# LASANHA DE LEGUMES

## INGREDIENTES

macarrão pré-cozido integral

1/2 peito de frango

1 cabeça de alho

200 g de molho de tomate

1 brócolis grande

1 tomate grande

2 abobrinhas grandes

folhas de manjeriço

300 g de queijo mussarela

## MODO DE PREPARO

Tempere o frango com alho, sal, limão e a folha de louro.

Refogue o alho e a cebola em uma panela grande e coloque o frango.

Deixe o frango dourar, depois acrescente 400 ml de água e deixe cozinhar até ficar bem cozido a ponto de desfiar com o garfo. Retire o frango da panela e desfie, reserve o molho do cozimento em um recipiente.

Refogue alho e cebola em uma panela e acrescente o frango desfiado.

Deixe por 2 minutos e acrescente o molho do cozimento.

Quando estiver fervendo acrescente o molho de tomate e deixe ferver.

Corte a abobrinha e o brócolis em pedaços finos, coloque em um refratário com água quente.

Monte sua lasanha com uma camada de molho, uma camada de brócolis, uma camada de macarrão, uma camada de abobrinha e uma camada de queijo.

Coloque tomate, orégano e manjeriço e cubra com molho.

Repita as camadas até perto da broda do refratário e cubra a última camada com molho.

Coloque duas camadas de queijo e tomates com folha de manjeriço e orégano.

Deixe no forno por 15 minutos.

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/33724-lasanha-de-legumes.html>