

# LASANHA DE FRANGO DE MICRO-ONDAS

## INGREDIENTES

### RECHEIO:

Recheio:250 g de filé de frango  
1 cebola picada  
2 dentes de alho picados  
2 colheres de sopa de óleo de soja  
1 xícara de chá de molho de tomate  
sal a gosto  
pimenta-do-reino branca

### MOLHO:

Molho:2 colheres de sopa de farinha de trigo  
2 colheres de sopa de margarina  
1 tablete de caldo de frango  
2 xícaras de chá de leite  
1 xícara de chá de creme de leite  
sal a gosto  
parmesão fresco ralado

## MODO DE PREPARO

### RECHEIO:

Recheio:Coloque em um refratário a cebola, o alho e o óleo.  
Leve ao micro-ondas por 3 a 4 minutos na potência alta.  
Acrecente os filés de frango.  
Retorne ao micro-ondas tampado por 8 a 10 minutos na potência média alta.  
Retire do micro-ondas, aguarde esfriar e desfie o frango.  
A seguir, misture ao frango refogado o molho pronto, o cheiro-verde, o sal e a pimenta.  
Tampe o refratário e retorne ao micro-ondas por 8 minutos na potência alta e reserve.  
Polvilhe com o queijo parmesão e leve ao micro-ondas por 6 a 8 minutos na potência alta e guarde.

## MOLHO:

Molho:Coloque em um refratário a farinha de trigo, a margarina e o cubo de caldo de galinha.

Leve ao micro-ondas por 2 minutos na potência alta.

Mexa na metade do tempo.

Acrescente o leite, misture bem e retorne ao micro-ondas por 5 a 6 minutos, mexendo na metade do tempo.

Retire, acrescente o creme de leite e sal a gosto e reserve.

## MONTAGEM:

Montagem:Num refratário coloque as camadas intercaladas de molho de frango, massa para lasanha e molho branco

Repita a montagem, terminando com molho branco.

Coloque de novo no micro-ondas por mas 2 minutos na potência alta.

Sirva em seguida.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/36775-lasanha-de-frango-de-micro-ondas.html>