

# LASANHA LIGHT

## INGREDIENTES

600 g de ricota  
1/2 xícara (chá) de leite desnatado  
100 g de mussarela  
200 g de blanquet de peru  
sal e pimenta-do-reino a gosto  
1 molho de espinafre  
cebola e alho

## MODO DE PREPARO

### MOLHO BRANCO:

Molho Branco: Bata no liquidificador 200 gr de ricota com 1/2 xíc. de leite e observe se o creme ficou no ponto. Caso fique muito grosso adicione mais um pouco de leite.  
Pique meia cebola e bata junto com o creme.  
Adicione sal a gosto e reserve.

### RECHEIO:

Recheio: Refogue 3 cabeças de alho com meia cebola picada no azeite até dourar.  
Adicione as folhas de espinafre lavadas e refogue .  
Misture 400 g de ricota temperada com sal, cebola, orégano e pimenta-do-reino.  
Misture blanquet de peru picado.

### LASANHA:

Lasanha: Coloque uma camada de molho branco no refratário e as folhas da massa para lasanha.  
Monte as camadas com recheio e molho.  
Cubra a última camada com mussarela e leve ao fogo.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/45508-lasanha-light.html>