

Lasanha de Beringela



Um dos truques para colocar a sua família a comer legumes é adaptar receitas que normalmente todos gostam, substituindo ingredientes por outros muito mais saudáveis. Experimente esta deliciosa lasanha onde, em vez da massa, será utilizada Beringela. Vai ver que na sua casa nem vão dar conta desta alteração. Experimente!

O que vai precisar, para 5 doses?

- 1 cenoura;
- 1/2 cebola;
- 2 beringelas grandes;
- 1 tomate;
- 400g de carne picada;
- 150g de cogumelos;
- 400g de tomate triturado;
- 100g de queijo ralado;
- Molho Béchamel: 250ml de leite magro, 30g de manteiga e 15g de farinha;
- Sal, pimenta, orégãos e noz moscada q.b.

Preparar é simples!

- Descasque a cenoura, a cebola e o tomate e corte em pedaços. Coloque-os num tacho estes legumes a refogar sem adicionar qualquer gordura;
- Lave a beringela e corte-a às fatias. Numa frigideira, untada com um fio de azeite cozinhe as fatias de beringela até ganharem alguma cor. Reserve-as;
- Quando os legumes do refogado começarem a amolecer, adicione a carne picada. Junte os cogumelos e o tomate triturado ao tacho e deixe cozinhar em lume baixo. Tempere com sal e pimenta preta a gosto;
- Entretanto, prepare o molho béchamel: num pequeno tacho misture o leite com a manteiga e depois adicione a farinha e vá mexendo até engrossar. Tempere com noz moscada e reserve;
- Quando todos os elementos estiverem finalizados, monte a lasanha intercalando a carne com as fatias de beringela e o molho bechamel. No final polvilhe com queijo ralado e orégãos.
- Leve ao forno cerca de 25 min a 180°C.

Informação Nutricional (por porção)

Energia (kcal)	439,9
Proteína (g)	30,9
Hidratos de Carbono (g)	21,8
Lípidos (g)	26