

# Lasanha de Frango



Procura uma receita saborosa, fácil de fazer, e que tem a certeza que irá agradar a miúdos e graúdos? Temos a solução para si!

Junte toda a família e prepare esta deliciosa Lasanha de Frango, feita com ingredientes frescos e deliciosos. Garantimos que ninguém vai resistir a esta delícia com origem italiana!

Pegue na massa e no tomate, e vamos pôr mãos à obra!

## Lasanha de Frango

### Ingredientes (6-8 doses)

1,5kg de carne de aves picada

10 placas de lasanha fresca

1 cebola

1 dente de alho

3 tomates

400g tomate triturado

1 cenoura

200g queijo mozarela

100ml molho bechamel

Sal, pimenta, orégãos

Azeite

### **Preparação:**

Comece por pré aquecer o forno a 200 graus.

De seguida, num tacho, coloque a cebola picada, o dente de alho, um fio de azeite e deixe aquecer. Junte a carne ao refogado e deixe cozinhar ligeiramente.

Adicione o tomate cortado em pedaços, o tomate triturado e a cenoura cortada em cubos pequeninos. Tempere com sal, pimenta e orégãos. Deixe cozinhar em lume médio até obter um preparado bem cozinhado e cremoso.

Numa assadeira, vá colocando as placas de lasanha intercaladas com a carne e o molho bechamel. Finalize com queijo ralado e leve ao forno durante 20/25 minutos.

E voilá! Aprecie a sua lasanha, que temos a certeza que os mais novos vão querer repetir.

### **Informação Nutricional (por 100g):**

115 kcal

5g Hidratos de Carbono

4g Gordura

16g Proteína

1g Fibra

## **Sobre o Rodinhas**

O Rodinhas é uma empresa de transporte de crianças pertencente ao Grupo Salvador Caetano. Foi criado em 2007 para efetuar todo o tipo de **transporte escolar e transporte de crianças** em qualquer momento, respondendo às necessidades das famílias portuguesas.

A carrinha de transporte Rodinhas está presente nas Áreas Metropolitanas do Porto e de Lisboa e preparou as suas carrinhas para garantir uma viagem segura para crianças de todas as idades, com as cadeirinhas de bebé ou assentos para criança corretos, para além de uma vasta equipa de motoristas profissionais que transportarão os pequenos passageiros com toda a segurança.

