

ALMOÇO

Lasanha de berinjela com frango e ricota

600 kcal	62 g	22 g	29 g	~5 min	Fácil
por porção	proteínas	carboidratos	gorduras	tempo estimado	dificuldade

Ingredientes

- Berinjela, cozida: 193 g (cerca de 2 xícaras)
- Frango, peito, sem pele, cozido: 122 g (cerca de 4 colheres de sopa)
- Queijo, ricota: 100 g (cerca de 4 colheres de sopa)
- Tomate, molho industrializado: 115 g (cerca de 7 e 3/4 colheres de sopa)
- Queijo, mozarela: 36 g (cerca de 1 e 3/4 fatias)
- Azeite, de oliva, extra virgem: 7 g (cerca de 1 e 1/2 colheres de chá)

Utensílios

- faca
- tábua
- tigela
- forma ou refratário
- forno

Preparo — passo a passo

1. Separe todos os ingredientes. Prepare os componentes indicados como cozidos ou assados antes de montar; corte os vegetais em pedaços de tamanho semelhante.
2. Preaqueça o forno. Alterne no refratário camadas de berinjela ou abobrinha com o recheio e o molho da lista; termine com o queijo, se houver.
3. Leve ao forno preaquecido e acompanhe visualmente: retire quando a superfície dourar e o centro estiver firme e quente; carnes e ovos devem estar completamente cozidos.
4. Deixe repousar por alguns minutos para firmar, divida conforme a porção indicada e sirva.

Atenção a alergias: Leite. Confira sempre os rótulos e a possibilidade de contaminação cruzada.

○ **Sem açúcar adicionado**

As etiquetas são indicativas. 'Sem açúcar adicionado' não significa ausência de açúcares naturais. Confira os rótulos em caso de alergias. Valores nutricionais são estimativas por porção; marcas e preparo podem alterá-los. Tempo e dificuldade são estimativas.