



LASANHA DE PEIXE DO MANO

INGREDIENTES

Alho - 5 dentes
Cebola - 5 unidades médias
Espinafre - ½ molho de espinafre
Extrato de Tomate - 1 lata
Farinha de Trigo - 2 xícaras
Leite UHT ou Leite em Pó diluído - 2 xícaras
Orégano - a gosto
Ovo - 6 unidades
Peixe em filé - 2kg
Pimentão - 1 unidade
Sal - o mínimo
Sal - o mínimo
Tomate - 5 unidades médias
Molho Branco = Receita Base

MODO DE FAZER

Faça a massa para panquecas, batendo no liquidificador o leite, ovos, farinha, sal e espinafre. Frite as panquecas e doure de ambos os lados.
Cozinhe os filés de peixe e reserve.
Refogue as cebolas, os dentes de alho e o pimentão, acrescentando o tomate, o extrato, o sal e o orégano.
Logo em seguida, acrescente os filés de peixe (cortados em pedaços).
Forre um refratário com uma camada de panquecas e uma camada de molho de peixe. Repetir, aproximadamente, umas cinco camadas e finalizar com o molho branco.

RENDIMENTO

20 porções

**RECEITA ELABORA PELAS MANIPULADORAS DE ALIMENTOS DA
E.M.E.F. Profº MANOEL MARTINS MANO**

**Equipe Técnica de Nutricionistas
Núcleo de Alimentação Escolar/SMEd**