



# Cozinhar em Família

Fazemos parte da Escola de Hotelaria e Turismo de Vila Real de Santo António, logo a importância de uma alimentação saudável é algo que trabalhamos desde o primeiro dia de aulas. Tentamos que esse conhecimento não fique confinado aos muros da escola. A alimentação saudável é algo que temos que incluir nas nossas vidas e nas vidas dos nossos familiares.

O desafio proposto – cozinhar em família – foi prontamente aceite. Escolhemos o vídeo da Margarida Serrano, uma **lasanha de espinafres e mozzarella**, porque é um prato muito apreciado por todas as faixas etárias e para mostrar que pode ser uma opção saudável.

## INGREDIENTES

- Espinafres
- Cogumelos
- Tomate
- Manjeriçã
- Mozzarella
- Folhas de lasanha (de massa fresca)
- Azeite
- Alho
- Sal

## PREPARAÇÃO

Fazer um refogado com azeite, alho e tomate. Passar os espinafres e manjeriçã por água a ferver e acrescentar uma parte ao refogado. Passar tudo com a varinha mágica, a fim de obter um molho consistente.

Numa frigideira, saltear cogumelos com um fio de azeite e quando estiverem dourados, acrescentar os espinafres restantes. Temperar com sal, a gosto.

Numa travessa, alternar molho, folhas de lasanha e o preparado de cogumelos e espinafres. Ter o cuidado de colocar o molho como última camada e polvilhar com o queijo mozzarella. Vai ao forno para dourar.

Acrescentar uma pitada de boa disposição e está pronto a servir!