



LASANHA LOW CARB

 4 porções

INGREDIENTES

- 400 gramas de peito de peru sem pele cru
- 200 gramas de cogumelos crus
- 3 unidades de cenoura crua [180 g]
- 3 unidades de beringela crua [603 g]
- 2 unidades médias de tomate cru [270 g]
- 1 unidade, com casca de cebola crua [212 g]
- 1 garrafa média de cerveja branca [330 g]
- 50 gramas de queijo cottage Corpos Danone/ Pingo Doce
- 3 dentes de alho cru [9 g], sal e pimenta a gosto

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Pique os bifes de peru num processador de alimentos de forma a ficar em carne picada. Reserve.
- 2º Pique os tomates frescos e as cebolas.. Coloque na wok com sal, a cerveja e deixe cozinhar.
- 3º Coloque a carne de peru picada na wok, junte a pimenta preta e deixe cozinhar durante cerca de 15 minutos. Vá mexendo.
- 4º Corte em fatias finas as cenouras, os cogumelos frescos e a beringela. Reserve.
- 5º Entretanto, deve grelhar as fatias de beringela e comece por fazer uma camada no pirex de forno (substituição da massa)
- 6º Coloque uma camada de cenoura, carne picada e depois cogumelos. Por cima, o queijo.
- 7º Repita o processo mais uma vez para ter duas camadas de beringela, carne, cogumelos, cenoura e queijo ralado. Coloque oregãos por fim e leve ao forno cerca de 30 a 40 minutos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (541 g)	% DR
ENERGIA	40 kcal	215 kcal	11 %
PROTEÍNA	5 g	29 g	58 %
H. CARBONO	2 g	10 g	4 %
AÇÚCARES	2 g	9 g	10 %
GORDURA	0 g	3 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	7 g	29 %
SÓDIO	28 mg	154 mg	6 %