

**LASANHA DE ABOBRINHA COM PROTEÍNA DE SOJA [CÓPIA]**

Uma versão com menos carboidratos e calorias da lasanha tradicional com proteína de soja. Essa versão substitui a massa pela abobrinha.

 20 minutos 40 minutos 8 porções**INGREDIENTES**

- 1 unidade grande de cebola (150 g)
- 1 xícara de chá, tomate cereja picado (132 g)
- 1 lata de tomate, vermelho, maduro, lata, inteiro, sem sal (190 g)
- 400 gramas de queijo muçarela light fatiado ou 400 gramas de queijo mussarela zero lactose
- 1 unidade de suco de limão-galego, cru (44 g)
- 3 abobrinhas italiana crua em fatias de 1/2 cm (580 g)
- 3 porções de carne de Soja (221 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Refogue bem a carne com a cebola e tempere a gosto.
- 2º Adicione os tomates e a lata de tomate.
- 3º Deixe cozinhar em fogo baixo até reduzir um pouco.
- 4º Coloque as abobrinhas fatiadas em um recipiente com suco de limão.
- 5º Coloque água para ferver com um pouco de sal.
- 6º Cozinhe as abobrinhas por 2 minutos, depois deixe-as em água gelada.
- 7º Montagem : Intercale camadas de abobrinhas, o molho de carne e a muçarela . Na última camada coloque a mussarela ralada.
- 8º Asse em forno aquecido a 180° por 20 minutos e sirva,

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (210 g)	% DDR
ENERGIA	107 kcal	225 kcal	11 %
CARBOIDRATOS	5 g	10 g	3 %
PROTEÍNA	9 g	19 g	25 %
GORDURA	6 g	13 g	23 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	8 g	38 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	10 %
SÓDIO	93 mg	197 mg	8 %