



## LASANHA DE CARNE COM MASSA DE CREPIOCA

Aos amantes de lasanha, olha essa receita menos calorica do que a original e com gosto muito semelhante.

 10 minutos

 20 minutos

 2 porções

## INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 2 colheres de sopa de tapioca de goma [40 g]
- 2 colheres de sopa de extrato de tomate [40 g]
- 1 colher de sopa de creme de ricota [20 g] ou 1 colher de sopa rasa de requeijão light [15 g]
- 2 colheres de arroz rasas de carne moída cozida [80 g]
- 1 fatia média de queijo mussarela [20 g]

## MÉTODO DE PREPARO

- 1º Prepare a carne moída e quando estiver quase pronta coloque o extrato de tomate.
- 2º Após isso vamos preparar a massa.
- 3º Misture o ovo com a tapioca e faça uma massa de crepioca.
- 4º Com essas quantidades será capaz de render três massas fininhas.
- 5º Agora vamos para a montagem
- 6º Coloque uma camada de massa e uma camada de carne
- 7º Na segunda camada de massa [que ficará no meio] passe o creme de ricota
- 8º Após isso mais uma camada de carne e finalize com última camada de massa.
- 9º Coloque a fatia de queijo por cima e leve na airfryer
- 10º De 7 a 10 minutos a 180° para que o queijo derreta, mas caso queira ele gratinado é só aumentar um pouco a temperatura.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (118 g)	% DDR
ENERGIA	206 kcal	243 kcal	12 %
CARBOIDRATOS	17 g	20 g	7 %
PROTEÍNA	15 g	17 g	23 %
GORDURA	9 g	10 g	18 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	4 g	20 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	1 g	2 %
SÓDIO	196 mg	231 mg	10 %