Justine
Diététicien · 629505150

LASAGNES COURGETTES-JAMBON

15 minutes
1 heure
4 portions

INGRÉDIENTS

- 6 feuilles de lasagnes
- 4 tranches grandes de jambon cru (280 g)
- 2 unités grandes de courgette, pulpe et peau, crue (1100 g)
- 2 cuillères à soupe de parmesan (20 g)
- 2 boules de mozzarella (250g)
- 800 grammes de tomate pelée concassée en boîte

MODE DE PRÉPARATION

1º Préchauffez le four à 200°C.
2º Taillez les courgettes en tranches fines et la mozzarella en rondelles.
3º Répartissez dans un plat à gratin les tranches de courgette, le concassé de tomates, la mozzarella, les tranches de jambon cru coupées en deux, les feuilles de lasagne.
4º Saupoudrez de parmesan et enfournez 45 minutes.
5º © Simplissime - Le livre de cuisine le + facile

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (643 g)	% AR
ÉNERGIE	81 kcal	518 kcal	26 %
PROTÉINES	6 g	39 g	79 %
GLUCIDES	6 g	36 g	14 %
SUCRES	1 g	6 g	7 %
LIPIDES	4 g	23 g	33 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	12 g	60 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	6 g	25 %
SODIUM	277 mg	1781 mg	74 %