



LASANHA FIT SEM GLÚTEM

INGREDIENTES

- 4 unidades de ovo de galinha (180 g)
- 120 gramas de tapioca de goma
- 1 pitada de sal, cozinha (0 g)
- 400 gramas de patinho bovino, sem gordura, cru
- 300 gramas de molho de tomate industrializado
- 100 gramas de queijo mussarela light

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Para preparar a massa, adicione os ovos e a tapioca, misturando bem até obter uma consistência homogênea. Em seguida, despeje a mistura em uma frigideira untada ou antiaderente, espalhando uniformemente.
- 2º Leve a carne moída para uma panela, adicione os temperinhos de sua preferência e misture com o molho de tomate, cozinhando até atingir o ponto desejado.
- 3º Monte a lasanha em um refratário, intercalando camadas de massa com a carne moída preparada. Repita o processo até preencher o recipiente, finalizando com molho e, se desejar, queijo para gratinar.
- 4º O queijo

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	148 kcal	7 %
CARBOIDRATOS	12 g	4 %
PROTEÍNA	13 g	17 %
GORDURA	5 g	10 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 %
SÓDIO	169 mg	7 %