



LASANHA DE ABOBRINHA (CÓPIA)

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

 20 minutos 40 minutos 8 porções

INGREDIENTES

- 500 gramas de carne moída crua
- 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
- 50 gramas de queijo parmesão
- 1 unidade de suco de limão-galego, cru (44 g)
- 3 abobrinhas italiana crua em fatias de 1/2 cm (580 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 polvilhe o parmesão.
- 8º Asse em forno aquecido a 180° por 20 minutos e sirva,

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORÇÃO (125 g) | % DDR |
|--------------------|-----------|--------------------|-------|
| ENERGIA | 134 kcal | 168 kcal | 8 % |
| CARBOIDRATOS | 3 g | 4 g | 1 % |
| PROTEÍNA | 13 g | 16 g | 22 % |
| GORDURA | 8 g | 9 g | 17 % |
| GORDURAS SATURADAS | 4 g | 5 g | 23 % |
| FIBRA ALIMENTAR | 1 g | 1 g | 4 % |
| SÓDIO | 64 mg | 80 mg | 3 % |