



### LASANHA DE CARNE USANDO 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 1 porção

## 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]
- 1 fatia média de queijo mussarela [20 g]
- 80 gramas de patinho cozido

## 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 (238 g) | % DDR |
|--------------------|-----------|--------------------|-------|
| ENERGIA            | 201 kcal  | 478 kcal           | 24 %  |
| CARBOIDRATOS       | 17 g      | 41 g               | 14 %  |
| PROTEÍNA           | 18 g      | 42 g               | 56 %  |
| GORDURA            | 7 g       | 16 g               | 28 %  |
| GORDURAS SATURADAS | 3 g       | 7 g                | 31 %  |
| FIBRA ALIMENTAR    | 0 g       | 1 g                | 4 %   |
| SÓDIO              | 190 mg    | 452 mg             | 19 %  |