

LASANHA DE ABOBRINHA DA PAULA

Opção de lasanha com menor teor de calorias e gordura

 10 minutos 15 minutos 6 porções

INGREDIENTES

- 500 gramas de abobrinha italiana cozida [2 unidades]
- 2 unidades de tomate, cru [222 g]
- 2 colheres de sopa cheias, picado de cebola [20 g]
- 1 dente de alho, cru [3 g]
- 300 gramas de carne moída crua
- 2 colheres de arroz cheias de carne moída assada [120 g]
- 300 gramas de carne moída crua
- 1 colher de chá, moído de condimento, orégano, moído [2 g]
- 2 fatias médias de queijo mozzarella [40 g]
- 1 colher de chá de azeite de oliva [2 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Fatie as abobrinhas
- 2º Bata no liquidificador os tomates com alho, sal e orégano a gosto
- 3º Monte em um refratário, uma camada de molho, umas duas camadas de abobrinha, salpique um pouquinho de sal
- 4º Espalhe um pouco de molho, algumas fatias de cebola e salsa
- 5º Torne a colocar fatias de abobrinha, repetindo todas as camadas
- 6º Leve ao forno médio, por cerca de 20 minutos, até que as abobrinhas estejam murchas
- 7º Cubra com uma camada de mussarela, espalhe o azeite de oliva e volte ao forno apenas para que esta derreta
- 8º Se preferir, use o microondas
- 9º O tempo de cozimento é de 8 a 10 minutos em potência alta na primeira fase, mais uns 2 minutos na mesma potência, na segunda fase

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (251 g)	% DDR
ENERGIA	121 kcal	303 kcal	15 %
CARBOIDRATOS	2 g	5 g	2 %
PROTEÍNA	14 g	35 g	47 %
GORDURA	6 g	16 g	28 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	6 g	29 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	7 %
SÓDIO	51 mg	128 mg	5 %