

## Lasanha de abobrinha (Cópia)

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

🕒 Preparação 20 minutos ● Total 40 minutos 8 porções

### Ingredientes

ou

500 gramas de carne moída crua

ou

1 unidade grande de cebola (150 g)

ou

1 xícara de chá, tomate cereja picado (132 g)

ou

1 lata de tomate, vermelho, maduro, lata, inteiro, sem sal (190 g)

ou

400 gramas de queijo muçarela light fatiado

ou

50 gramas de queijo parmesão

ou

3 abobrinhas italiana crua em fatias de 1/2 cm (580 g)

### Método de preparo

1

Refogue bem a carne com a cebola e tempere a gosto.

2

Adicione os tomates e a lata de tomate.

3

Deixe cozinhar em fogo baixo até reduzir um pouco.

4

Coloque água para ferver com um pouco de sal.

5

Cozinhe as abobrinhas por 2 minutos, depois deixe-as em água gelada.

6

Montagem : Intercale camadas de abobrinhas, o molho de carne e a muçarela . Na última camada polvilhe o parmesão.

7

Asse em forno aquecido a 180° por 20 minutos e sirva.