

Lasanha de abobrinha

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	ou
500 gramas de carne moída crua	400 gramas de queijo muçarela light fatiado
ou	ou
1 unidade grande de cebola (150 g)	50 gramas de queijo parmesão
ou	ou
1 xícara de chá, tomate cereja picado (132 g)	1 unidade de suco de limão-galego, cru (44 g)
ou	ou
1 lata de tomate, vermelho, maduro, lata, inteiro, sem sal (190 g)	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 as abobrinhas fatiadas em um recipiente com suco de limão.
- 5
Coloque água para ferver com um pouco de sal.
- 6
Cozinhe as abobrinhas por 2 minutos, depois deixe-as em água gelada.
- 7
Montagem : Intercale camadas de abobrinhas, o molho de carne e a muçarela . Na última camada polvilhe o parmesão.
- 8
Asse em forno aquecido a 180° por 20 minutos e sirva.