

Lasanha de abobrinha com proteína de soja

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

🕒 Preparação 20 minutos 🕒 Total 40 minutos 🍽️ 8 porções

Ingredientes

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

400 gramas de queijo mussarela zero lactose

ou

1 unidade de suco de limão-galego, cru (44 g)

ou

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

ou

3 porções de carne de Soja (221 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 coloque a mussarela ralada.

8

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