

**LASANHA DE ABOBRINHA**

Lasanha de abobrinha com frango

 1 hora 1 porções**INGREDIENTES**

- 100 gramas de abobrinha crua \*\* 2 unidades\*\*
- 1 unidade média de cebola [70 g]
- 15 gramas de alho \*\* A GOSTO\*\*
- 1 unidade grande de peito de galinha ou frango cru (270 g)  
\*\*FRANGO DESFIADO\*\*
- 2 colheres de sopa de extrato de tomate (40 g)
- 1 xícara de chá de queijo, parmesão, ralado (100 g)
- 1 unidade grande de tomate com semente cru (150 g)
- 1 lata de creme de leite (300 g)
- 20 gramas de mussarela \*\*PARA GRATINAR\*\*

**MÉTODO DE PREPARO**

- 1º Lave bem as abobrinhas corte-as em fatias finas no sentido do comprimento, mantendo a casca.
- 2º Salpique um pouco de sal e deixe-as descansando por 20 minutos para eliminar o excesso de água. Enquanto isso, refogue numa panela a cebola, o alho e a páprica picante. Quando a cebola já estiver quase transparente, misture o frango desfiado.
- 3º Adicione então o extrato de tomate e acerte o sal. Esse recheio tem q ficar mais sequinho, uma vez que a abobrinha solta muita água.
- 4º Montagem: unte a assadeira com azeite. Coloque uma camada de abobrinha (seque-as de leve depois de tirar da água com sal), os tomates picados, o queijo parmesão ralado e uma camada do frango. Repita quantas vezes for necessário e termine com uma camada de abobrinha.
- 5º Por último despeje o requeijão diluído com o creme de leite só para ficar numa textura boa para espalhar por cima da abobrinha.
- 6º Salpique um pouco mais de queijo parmesão e leve ao forno em temperatura média por aproximadamente 30 minutos, ou até que ao espetar um grafo você sinta abobrinha bem macia.

**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL**

	POR 100 g	POR PORÇÃO (100 g)	% DDR
ENERGIA	182 kcal	182 kcal	9 %
CARBOIDRATOS	4 g	4 g	1 %
PROTEÍNA	12 g	12 g	16 %
GORDURA	13 g	13 g	24 %
GORDURAS SATURADAS	8 g	8 g	34 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	2 %
SÓDIO	226 mg	226 mg	9 %