

ALMOÇO

Lasanha de abobrinha e carne

500 kcal	45 g	15 g	30 g	~35 min	Fácil
por porção	proteínas	carboidratos	gorduras	tempo estimado	dificuldade

Ingredientes

- abobrinha cozida: 204 g (cerca de 2 xícaras)
- carne moída cozida: 120 g (cerca de 5 colheres de sopa)
- molho de tomate: 93 g (cerca de 6 colheres de sopa)
- muçarela: 42 g (cerca de 2 fatias)
- azeite de oliva: 5 g (cerca de 1 colher de chá)

Utensílios

- faca
- tábua
- tigela
- forma ou refratário
- forno

Preparo — passo a passo

1. Separe todos os ingredientes. Prepare os componentes indicados como cozidos ou assados antes de montar; corte os vegetais em pedaços de tamanho semelhante.
2. Preaqueça o forno. Alterne no refratário camadas de berinjela ou abobrinha com o recheio e o molho da lista; termine com o queijo, se houver.
3. Leve ao forno preaquecido e acompanhe visualmente: retire quando a superfície dourar e o centro estiver firme e quente; carnes e ovos devem estar completamente cozidos.
4. Deixe repousar por alguns minutos para firmar, divida conforme a porção indicada e sirva.

Atenção a alergias: leite.

○ **Sem açúcar adicionado**

As etiquetas são indicativas. 'Sem açúcar adicionado' não significa ausência de açúcares naturais. Confira os rótulos em caso de alergias. Valores nutricionais são estimativas por porção; marcas e preparo podem alterá-los. Tempo e dificuldade são estimativas.