



Mylena de Amorim Granja

mylenagranja@hotmail.com
<https://www.mylenanutri.com>
CRN: 19072

Receita

Lasanha de Abobrinha

Ingredientes

Abobrinha (crua) (Unidade (270g): 2)

Alho (Unidade média (3g): 0.5)

Azeite de oliva (Colher de chá (2,4ml): 1)

Cebola (Fatia média (6g): 4)

Queijo tipo mussarela (Gramas: 50)

Queijo tipo parmesão ralado (Colher de sopa ralado fino (11g): 1)

Tomate (Unidade: 2)

6 porção(ões)

Modo de preparo

Fatie as Abobrinhas

Bata no liquidificador os tomates com alho, sal e orégano a gosto, formando um molho

Monte, em um refratário, uma camada de molho e duas de abobrinha, salpicando sal a gosto

Espalhe mais molho, algumas fatias de cebola e salsa a gosto e sapique o queijo ralado

Repita todas as camadas

Leve a forno médio por 20 min, até que as abobrinhas estejam murchas

Cubra com uma camada de mussarela, espalhe o azeite de oliva e coloque de volta ao

forno para o queijo derreter Sirva quente
