

LASANHA LOW CARB DE CARNE MOÍDA

INGREDIENTES

500 g de carne moída magra
alho, cebola e temperos naturais a gosto
2 colheres (sopa) de colorau in natura
400 g de presunto magro
400 g de queijo muçarela
1 maço de couve manteiga
azeite para dourar

MODO DE PREPARO

Refogue a carne moída com o alho, a cebola e os temperos a gosto
Junte o colorau e continue mexendo para incorporar a carne
Coloque água a quanto baste para formar um molho denso e reserve
Em um refratário, comece a montar a lasanha
Comece com uma camada fina do molho da carne
Coloque folha de couve de forma a cobrir o fundo do refratário
Alterne as camadas
Se quiser, polvilhe parmesão ralado e finalize regando com o azeite
Leve ao forno por aproximadamente 30 minutos
Agora é só aproveitar essa delícia fit

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://areceitadavez.com.br/receita/3588-lasanha-low-carb-de-carne-moida.html>