

LASANHA/PIZZA DE BERINJELA FITNESS

INGREDIENTES

2 berinjelas
2 tomates
1 cebola média
500 g de frango cortado em cubos
1/2 cenoura
100 ml leite de coco
1 dente de alho
2 espigas de milho
Azeite
Salsa
Sal a gosto

MODO DE PREPARO

PARA O CREME/MOLHO:

Para o creme/molho: Bata no liquidificador a cebola, o leite de coco, a salsa, o alho e uma pitada de sal.

Caso não consiga bater direito, adicione 1/3 de copo de água.

Corte o milho de forma a tirar os grãos (ou utilize o milho enlatado).

Rale a cenoura e corte o tomate em rodela, e reserve.

MONTAGEM:

Montagem: Retire a berinjela da água e escorra.

Passe um pouco de azeite no fundo da assadeira para untar.

Em seguida, faça uma camada de berinjela, e, por cima, cubra com o creme de cebola.

Coloque os tomates, o frango, a cenoura ralada e o milho, repetindo a camada.

Polvilhe orégano e salsa a gosto e leve ao forno preaquecido por 20 minutos, ou até dourar.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/18769-lasanha-pizza-de-berinjela-fitness.html>