

# 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 rodelas, 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://receitasfáceisrapidas.com.br/receita/18769-lasanha-pizza-de-berinjela-fitness.html>