

# 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://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/3588-lasanha-low-carb-de-carne-moida.html>