

LASANHA DE CURGETE, ATUM E CAMARÃO

 6 porções

INGREDIENTES

- 2 curgetes
- 350 gramas de atum ao natural (1 lata grande + 1 pequena)
- 250 gramas de miolo de camarão
- 2 cenouras
- 2 talos de alho francês
- 1/2 pimento vermelho
- 180 gramas de polpa de tomate
- 2 colheres de chá de massa de pimentão
- 7 fatias de queijo fundido light
- 150 gramas de queijo mozzarella light ralado
- Temperos a gosto (alho em pó, pimenta, pimentão doce, orégãos)
- 2 colheres de chá de azeite (4 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Cortar a curgete em fatias não muito finas e temperar com sal (q.b.), alho em pó e pimentão doce. Pincelar um tacho com 1 colher de chá de azeite e grelhar as fatias. Reservar;
- 2º Preparar os restantes hortícolas: ralar a cenoura, partir o alho francês às rodelas e o pimento aos cubos;
- 3º Começar por saltear num tacho antiaderente o alho-francês, o pimento e o camarão com uma colher de chá de azeite;
- 4º Acrescentar o atum, a polpa de tomate, a cenoura e temperar com a massa de pimentão, alho em pó e orégãos. Envolver bem todos os ingredientes e deixar cozinhar durante cerca de 10 minutos;
- 5º Numa travessa, colocar metade da mistura anterior, cobrir com a curgete fatiada e de seguida com o queijo fatiado. Repetir o procedimento com a mistura de atum e com as fatias de curgete restantes. Polvilhar com o queijo ralado e orégãos;
- 6º Levar ao forno pré-aquecido a 200°C durante 30 minutos ou até estar bem dourado

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (351 g)	% DR
ENERGIA	73 kcal	257 kcal	13 %
PROTEÍNA	9 g	33 g	66 %
H. CARBONO	2 g	7 g	3 %
AÇÚCARES	1 g	5 g	6 %
GORDURA	3 g	10 g	15 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	5 g	26 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 g	11 %
SÓDIO	21 mg	74 mg	3 %