

# LASANHA DE FRANGO LIGHT



## Ingredientes

- 300 g de peito de frango
- 1 berinjela
- 1 tomate
- 125 g queijo minas
- pimenta doce e salgada
- 1 colher de chá de vinagre balsâmico
- rúcula

## Modo de preparo:

Pré-aqueça o forno a 180 ° C.

Lave as berinjelas e corte em fatias finas.

Leve ao forno por 3 minutos de cada lado em uma panela.

Corte o peito de frango em fatias finas.

Lave os tomates.

Corte os tomates e o queijo em fatias finas.

Coloque quatro fatias de berinjela em uma assadeira.

Coloque em cada fatia de berinjela, uma fatia de frango, outra fatia de berinjela,

Uma fatia de tomate e uma fatia de queijo em camadas.

Em cada camada tempere.

Colocar no forno durante 20-25 minutos a 180 ° C .

Sirva com molho vermelho e distribua rúcula por cima.

## INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS

- Calorias: 262
- Proteínas: 7g
- Carboidratos: 45g
- Gorduras: 6g