

# Низкокалорийная лазанья без грамма теста



На 100 грамм:  
Калорийность: **78,77 ккал.**  
Белки: **9,25 г.**  
Жиры: **2,77 г.**  
Углеводы: **3,88 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/nizkokalorijnaya-lazanya-bez-gramma-testa/>

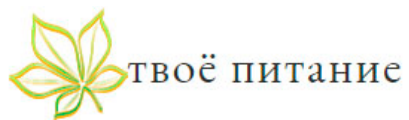
## Ингредиенты:

- кабачок – 300 г
- куриное филе – 250 г
- йогурт натуральный – 250 г
- яйцо – 1 шт
- лук – 1 шт
- морковь – 1 шт
- сыр – 100 г
- томатная паста – 70 г
- мускатный орех – 1 щепотка
- соль, перец – по вкусу

## Приготовление:

Мелко нарезаем луковицу. Трем на терке морковь. Куриное филе измельчаем в блендере до состояния фарша. Обжариваем все это на сковороде. Когда овощи и фарш будут почти готовы, добавляем томатную пасту, соль и перец и через минутку выключаем газ. Для соуса смешиваем в емкости с высокими бортиками йогурт, яйцо, соль, перец и щепотку мускатного ореха. И хорошенько взбиваем все миксером.

Белый соус бешамель для стройняшек готов. Кабачок нарезаем на тонкие пластины толщиной до 0,5 см. На дно формы для выпекания наливаем немного белого соуса. Затем выкладываем пластины кабачка немного внахлест. Затем выкладываем наш обжаренный фарш с овощами. Следом снова выкладываем слой пластин кабачка. Заливаем нашу лазанью белым соусом и присыпаем сыром. Выпекаем в духовке при температуре 190-200 градусов в течение 30-40



минут.

[www.yournutrition.ru](http://www.yournutrition.ru)