Низкокалорийная ленивая лазанья

На 100 грамм:
Калорийность: **100,26 ккал.**
Белки: **9,06 г.**
Жиры: **3,54 г.**
Углеводы: **8,28 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/nizkokalorijnaya-lenivaya-lazanya/

Ингредиенты:
- фарш куриного филе - 500 г
- лук - 2 шт
- шампиньоны - 500 г
- лаваш (тонкий) - 1 шт
- молоко 1% - 1 ст
- мука - 1 ст. л
- сыр нежирный - 50 г

Приготовление:
Грибы обжариваем с луком, фарш солим перчим (не сильно),
в форму для запекания и выкладываем слоями:
лаваш, затем фарш. Снова лаваш, грибы, филе лаваш и дальше чередуем.
Готовим молочный соус: муку размешиваем в молоке, добавляем соль и доводим до кипения, снимаем с огня, соус должен загустеть. заливаем этой смесью "лазанью", посыпаем сыром и ставим в духовку на 30-40 мин. до румяной корочки.
Грибы можно заменить помидорами или добавить туда еще помидоры. Кому как захочется.