

# Lasaña o milhoja de calabacín



**Recetízate**  
Las recetas que hablan de ti  
[www.recetizate.com](http://www.recetizate.com)

**Creador:** Angelicajrrt **Recetizador:** Carmen Antunez



**Tiempo:** 15 minutos

**Dificultad:** Fácil

**Tipo de plato:** Primer plato

**Tipo de cocina:** Baja en calorías

**Otros:** Cocina Saludable

**Coste:** Muy económico

**El truco de esta receta:**

Puedes utilizar harina de trigo, pero la de arroz le da un color y una textura mucho mejor.

## Descripción:

## Ingredientes para 1 persona :

- 4 rodajas de Un calabacín grande
- una loncha de jamón york
- una loncha de queso
- una latita de pimientos en tiras
- Harina de arroz
- Un huevo
- sal

## Preparación:

### Paso 1

Se reboza el calabacín cortado en rodajas finas con harina y huevo y se fríen en aceite bien caliente. Se les quita el exceso de aceite con papel de cocina. Se monta la milhoja con una capa de calabacín, otra de queso, otra de calabacín, otra de jamón york, otra de calabacín, otra de pimientos del piquillo en tiras, otra de calabacín y se decora con otra tira de pimiento.