

Lasaña o milhoja de calabacín



Recetízate
Las recetas que hablan de ti
www.recetizate.com

Creador: Angelicajrrt **Recetizador:** helena sanz



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.