

Сыроедческая лазанья



На 100 грамм:
Калорийность: **62 ккал.**
Белки: **1.36 г.**
Жиры: **3.8 г.**
Углеводы: **5.64 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/syroedcheskaya-lazanya/>

Ингредиенты:

- кабачки
- помидоры
- лук
- зелень
- авокадо

Соус:

Половинка помидора, 1 авокадо, пол стакана зеленой гречки замоченной, 2 дольки чеснока, половинка лимона, полстакана воды.

Приготовление:

Нарезать кабачки на длинные тонкие пластинки.

Выложить первый слой из плоско порезанных кабачков и на него положить тонко порезанные помидоры, лук и зелень, сверху размазать слой соуса.

Сверху положить еще один слой тонко порезанных кабачков.

Положить мелко нарезанный лук, тонко порезанные помидоры, зелень.

Еще один слой соуса.

Снова слой кабачков.

Еще раз положить овощи, и сверху соус.

Повторить слой из кабачков.

Сверху можно украсить зеленью или кусочками помидоров.