

SOPA DE LENTILHA COM LEGUMES

ebook

INGREDIENTES

- 1 xícara de chá de lentilhas, semente madura, cozido, sem sal [198 g]
- 1 unidade média de cenoura [100 g]
- 1 unidade média de batata doce [140 g]
- 1 unidade de aipo cru [40 g]
- 1 unidade média de cebola [70 g]
- 2 dentes de alho, cru [6 g]
- 1 colher de chá de condimento, semente de cominho [2 g]
- 1 colher de chá de condimento, paprica [2 g]
- 1 pitada de sal, cozinha [0 g]
- 1 pitada de condimento, pimenta do reino [0 g]
- 1/4 xícara de chá de salsinha, congelada, seca [1 g]

MÉTODO DE PREPARO

1º ebook

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	81 kcal	4 %
CARBOIDRATOS	16 g	5 %
PROTEÍNA	5 g	6 %
GORDURA	0 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	5 g	19 %
SÓDIO	52 mg	2 %