



## FAJITA DE AVEIA COM RECHEIO DE LENTILHA E MOLHO DE IOGURTE VEGAN

 8 porções

### INGREDIENTES

- 200 gramas de farinha de aveia
- 350 gramas de água mineral natural
- 2 colheres de sopa de azeite [14 g]
- 1 colher de sobremesa rasa, fino de sal [11 g]
- 1/2 unidade de cenoura crua [30 g]
- 1/2 unidade, com casca de cebola crua [106 g]
- 1 dente de alho cru [3 g]
- 1/4 prato de lentilhas secas cozidas [93 g]
- 1 unidade média de tomate cru [135 g]
- 1 colher de sopa de salsa crua [5 g]
- 2 colheres de sopa rasas de molho de tomate [28 g]
- 1 colher de chá de paprica [3 g]
- 1 grama de aji moído
- 1/4 colher de chá de cominhos [1 g]
- 30 gramas de iogurte de soja Alpro Soya natural
- 1/2 dente de alho cru [2 g]
- 1 colher de sopa de salsa crua [5 g]
- 1/2 unidade de limão [47 g]
- 1 colher de sobremesa de azeite [4 g]

### MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Preparo da massa: Comece por aquecer a água, quando começar a ferver adicione o azeite, a farinha de aveia e o sal misture tudo, até adquirir uma consistência homogênea.
- 2º Amasse bastante a massa até que ela fique macia, depois divida nas porções e estique a massa para fazer as fajitas.
- 3º Numa panela cozinhe a fajita uma a uma e reserve.
- 4º Preparo do recheio: Num tacho adicione o azeite de oliva, a cenoura, a cebola, o alho [cortados em cubos], o extrato de tomate e os condimentos. Por fim adicione a lentilha e esmague-a, depois acrescente o tomate cortado em cubos, a salsa e o sal.
- 5º Recheei as fajitas e leve ao forno.
- 6º Enquanto as fajitas estiverem no forno, faça o molho.
- 7º Preparo do molho: Num recipiente despeje o iogurte natural vegan, azeite, salsa e o sumo de meio limão espremido, triture tudo com uma varinha mágica.
- 8º Sirva as fajitas com o molho.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (127 g)	% DR
ENERGIA	110 kcal	140 kcal	7 %
PROTEÍNA	4 g	5 g	10 %
H. CARBONO	14 g	18 g	7 %
AÇÚCARES	1 g	2 g	2 %
GORDURA	4 g	5 g	7 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	3 g	11 %
SÓDIO	462 mg	584 mg	24 %