



LEGUMES SALTEADOS COM ATUM E LENTILHAS

Uma sugestão bem colorida, nutritiva e rápida de fazer, ótima para quando não deixou nada preparado e tem que improvisar.

 2 porções

INGREDIENTES

- 80 gramas de cebola
- 80 gramas de pimento vermelho cru
- 95 gramas de couve lombarda crua (cortada em juliana)
- 30 gramas de cenoura (ralada)
- 75 gramas de espinafres crus (folha)
- 1 lata escorrida de atum em posta conserva ao natural
- 130 gramas de lentilhas secas cozidas
- sal grosso q.b.
- 1 colher de chá de alho moído
- cominhos q.b.
- pimenta preta q.b.
- ervas de provence q.b.
- 4 colheres de sopa de azeite

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Corte a cebola ao meio e em rodela. Deite numa frigideira juntamente com o azeite. Ligue o lume e deixe estalar. Junte em seguida o pimento cortado em pedaços pequenos e deixe cozer uns minutos.
- 2º Depois adicione a couve lombarda cortada em juliana fina e a cenoura ralada. Misture e tempere com os temperos sugeridos. Deixe cozer mais uns minutos até os legumes começarem a diminuir um pouco de volume.
- 3º Junte em seguida o atum e as lentilhas. Mexa e retifique os sabores.
- 4º Deixe cozer mais uns 5 minutos no máximo e desligue. Bom apetite!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (311 g)	% DR
ENERGIA	102 kcal	317 kcal	16 %
PROTEÍNA	6 g	20 g	40 %
H. CARBONO	7 g	20 g	8 %
AÇÚCARES	2 g	5 g	6 %
GORDURA	5 g	16 g	23 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	8 g	32 %
SÓDIO	512 mg	1592 mg	66 %