



## BOLONHESA DE LENTILHAS

 4 porções

### INGREDIENTES

- 1 cebola picada [100g]
- 1 pimento verde picado [200g]
- Polpa de tomate [cerca de 4 c. sopa]
- Sal, pimenta, alho em pó, louro em pó
- Azeite q.b.
- 1 unidade de cenoura crua [147 g]
- 1 dente de alho cru [3 g]
- 80 gramas de alho francês cru
- 500 gramas de lentilhas pré cozidas

### MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Refogar a cebola e o alho em azeite, se necessário adicionar um pouco de água.
- 2º Adicionar a cenoura ralada, o alho francês e o pimento picado e saltear também.
- 3º Adicionar a polpa de tomate e temperar. Se quiser, neste passo pode triturar todo o preparado.
- 4º Adicionar as lentilhas e cozinhar até ganhar cor.
- 5º Adicionar água e retificar os temperos.
- 6º Cozinhar até a textura pretendida, durante aproximadamente 25 min.
- 7º Sugestões: servir como massa à bolonhesa, lasanha, chilli vegetariano ou empadão vegetariano.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [266 g]	% DR
ENERGIA	163 kcal	434 kcal	22 %
PROTEÍNA	12 g	33 g	66 %
H. CARBONO	24 g	64 g	25 %
AÇÚCARES	2 g	5 g	6 %
GORDURA	1 g	2 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	7 g	17 g	69 %
SÓDIO	278 mg	739 mg	31 %