



RECEITA DE SOPA DE LEGUMES COM LENTILHA (CÓPIA)

Sopa de legumes e lentilha

5 minutos
40 minutos
1 porções

INGREDIENTES

- 2 unidades de abobrinha italiana em cubos
- 2 unidades médias de chuchu em cubos
- 2 unidades grandes de tomate em cubos
- 2 unidades médias de cenoura em cubos
- 1 unidade média de brócolis em cubos **ou** 1 unidade média de couve flor em cubos
- 3 unidades médias de inhame em cubos **ou** 2 unidades médias de batata inglesa cozida (280 g)
- 1 unidade grande de cebola picada
- 6 dentes de alho picados ou amassados
- 2 xícaras de chá de lentilhas (hidratada por 30 minutos)
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem (16 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Coloque a lentilha de molho até o momento de usar.
- 2º Higienize e corte em cubos pequenos todos os vegetais e reserve.
- 3º Numa panela de pressão refogue no azeite a cebola e o alho. Acrescente os temperos em pó ou moídos de sua preferência [Sugestões: cúrcuma, páprica doce/defumada, pimenta do reino, chimichurri, cominho, salsinha, cebolinha e sal] e 2 folhas de louro, os tomates e refogue por mais 5 minutos.
- 4º Adicione à panela todos os vegetais picados e a lentilha já escorrida e adicione água até cobrir todos os ingredientes. Deixe sempre a medida de 3 dedos de espaço livre na panela de pressão por segurança.
- 5º Tampe a panela e, após pegar pressão, deixe cozinhar por 5 minutos. - Desligue o fogo e espere a pressão sair naturalmente e estará pronta para se deliciar!
- 6º O sal pode ser adicionado ou acertado depois de pronta. Use com moderação!
- 7º Dica de consumo: na hora de servir, adicione à sopa uma porção de proteína animal de sua preferência, como peito de frango, carne moída magra, ovos cozidos ou peixe.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORÇÃO (300 g) | % DDR |
|--------------------|-----------|--------------------|-------|
| ENERGIA | 51 kcal | 154 kcal | 8 % |
| CARBOIDRATOS | 9 g | 28 g | 9 % |
| PROTEÍNA | 2 g | 7 g | 10 % |
| GORDURA | 1 g | 2 g | 4 % |
| GORDURAS SATURADAS | 0 g | 0 g | 2 % |
| FIBRA ALIMENTAR | 3 g | 8 g | 32 % |
| SÓDIO | 4 mg | 11 mg | 0 % |