



MASSA DE LENTILHAS COM FEIJÃO BRANCO, COGUMELOS E ESPINAFRES

Uma receita fresca para os dias quentes de verão. Usei uma massa de lentilhas da Origens Bio, uma marca com a qual tenho parceria. Apetecia-me uma receita com mais cor e sabor diferente da «massa normal». Caso queiram podem adquirir com 10% de desconto este e outros produtos da marca, com o código de desconto ANDREIALOPES.

 40 minutos 2 porções

INGREDIENTES

- 70 gramas de massa de lentilhas Origens Bio
- 1 colher de sopa de azeite [7 g]
- 100 gramas de cebola crua
- 3 dentes de alho cru [9 g]
- 200 gramas de cogumelos laminados
- 70 gramas de espinafres crus
- 100 gramas de feijão branco cozido enlatado
- Temperos a gosto - usei sal, alho em pó e salsa

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Cozer a massa com água e sal. Reservar.
- 2º Numa frigideira colocar o azeite com a cebola e alho picados bem finos. Deixar alourar. Adicionar os cogumelos e deixar cozinhar 5 minutos.
- 3º Adicionar ao preparado anterior os espinafres e o feijão branco. Temperar a gosto (usei sal, alho em pó e salsa).
- 4º Misturar a massa escorrida ao preparado anterior. Servir a gosto.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (278 g)	% DR
ENERGIA	84 kcal	235 kcal	12 %
PROTEÍNA	5 g	14 g	28 %
H. CARBONO	10 g	29 g	11 %
AÇÚCARES	1 g	3 g	3 %
GORDURA	2 g	5 g	7 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	8 g	33 %
SÓDIO	24 mg	66 mg	3 %