



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 minutes

🍴 2 porções

INGREDIENTS

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

COOKING METHOD

- 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.

NUTRITIONAL INFORMATION

	PER 100 g	PER PORÇÃO [278 g]	% DRI
ENERGY	84 kcal	235 kcal	12 %
PROTEIN	5 g	14 g	28 %
CARBOHYDRATE	10 g	29 g	11 %
SUGARS	1 g	3 g	3 %
FAT	2 g	5 g	7 %
FATTY ACIDS, TOTAL SATURATED	0 g	1 g	4 %
FIBER	3 g	8 g	33 %
SODIUM	24 mg	66 mg	3 %