



## SOPA DE LENTILHA COM LEGUMES

 3 porções

### INGREDIENTES

- 1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem [8 g]
- 1 unidade média de cebola crua [70 g]
- 4 unidades de alho cru [12 g]
- 1 pitada de sal, cozinha [0 g]
- 400 gramas de lentilha crua [previamente de molho em água 8h, após isso descartar água, reservar.]
- Salsinha, cebolinha, coentro a gosto
- 1000 ml de água filtrada
- 2 unidades, tipo italiano de tomate, vermelho, maduro, cru [124 g]
- 1 unidade pequena de cenoura, crua, em cubos [50 g]

### MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em uma panela de pressão, aquecer o azeite. Adicionar as cebolas, tomates, cenoura e algumas pitadas de sal. Cozinhar de 5 a 10 minutos até dourar. Colocar o alho e cozinhar por três minutos;
- 2º Adicionar a água. Tampar panela de pressão, e deixar cozinhar por 15 minutos.
- 3º Abrir a panela de pressão com cuidado, mexer e despejar a salsa picada! deixar mais um 5 minutos em fogo médio com a tampa aberta. Pronto, se sirva e só aproveitar!

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [333 g]	% DDR
ENERGIA	91 kcal	302 kcal	15 %
CARBOIDRATOS	16 g	53 g	18 %
PROTEÍNA	6 g	19 g	26 %
GORDURA	1 g	2 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	15 g	58 %
SÓDIO	13 mg	44 mg	2 %