

## SOPA DE BATATA-DOCE COM LENTILHA E CENOURA

### INGREDIENTES

- 200 gramas de batata doce picada
- 100 gramas de cenoura picada
- 200 gramas de lentilha cozida
- 50 gramas de cebola [1/2 unidade]
- 1 dente de alho, cru [3 g]
- 1 colher de sopa de azeite de oliva [8 g]
- 600 ml de água ou caldo caseiro de legumes
- 1 grama de Sal, cúrcuma, pimenta-do-reino e ervas a gosto
- Salsinha ou Cebolinha

### MÉTODO DE PREPARO

- 1º Refogue o alho e a cebola no azeite até dourarem levemente
- 2º Adicione a cenoura e a batata-doce, refogue por alguns minutos
- 3º Acrescente a água ou caldo e cozinhe até os legumes estarem bem macios
- 4º Bata tudo com mixer ou liquidificador até virar um creme lisinho
- 5º Volte à panela, adicione a lentilha cozida e tempere a gosto
- 6º Deixe apurar por mais de 5 minutos e finalize com salsinha fresca.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	41 kcal	2 %
CARBOIDRATOS	7 g	2 %
PROTEÍNA	1 g	2 %
Gordura	1 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	8 %
SÓDIO	47 mg	2 %