



## SOPA DE LENTILHA

Lentilha é uma leguminosa muito versátil, rica em nutrientes com potássio, possui alto teor de proteína e vitaminas como A, C, D, cálcio e ferro. Ótima opção para o jantar!

 1 hora 1 hora 8 porções

## INGREDIENTES

- 350 gramas de lentilha crua
- 800ml de água
- 2 unidades médias de cenoura crua (240 g)
- 2 unidades médias de tomate (200 g)
- 2 xícaras de chá de alho-poró, (bulbo e parte inf. da folha), cru (178 g)
- 1 unidade média de cebola crua (70 g)
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem (16 g)
- 1 unidade pequena de peito de frango, sem pele, cozido (140 g) ou 100 gramas de paio de lombo
- 1 xícara de chá de quinoa, cozida (185 g)
- 2 unidades de alho cru (6 g)
- 2 colheres de chá, folhas de condimento, orégano, moído (2 g)
- 2 colheres de sopa, picada de cebolinha verde, crua (12 g)
- 2 colheres de sopa de condimento, açafrão (4 g)
- 5 gramas de sal grosso

## MÉTODO DE PREPARO

- 1º Higienizar os legumes. Picar as cenouras em rodela grossas. O tomate deve ser sem pele e sem sementes.
- 2º Lave e escorra a lentilha. Ferva a água.
- 3º Cozinhar o peito de frango em cubos pequenos em pressão por 35 minutos, se preferir pode desfiar após cozido.
- 4º Em outra panela, coloque o óleo ou azeite e refogue o alho-poró e a cebola. Adicione a lentilha na panela e refogue por 5 minutos Adicione a cenoura e o tomate, sempre mexendo bem a mistura. Se fizer com paio, Corte o paio em rodela e refogue junto.
- 5º Adicione a água quente na panela com a mistura, feche a tampa e deixe cozinhar por 35 minutos, após esse tempo verifique se o caldo engrossou, se não, deixe a panela no fogo com a tampa semiaberta até o caldo engrossar.
- 6º Temperos, ervas secas a gosto. Se gostar picante, pode adicionar 01 colher (chá) de gengibre em pó ou páprica picante.
- 7º Adicionar o frango desfiado e já temperado, mexer bem e servir quente!

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (270 g)	% DDR
ENERGIA	97 kcal	261 kcal	13 %
CARBOIDRATOS	15 g	40 g	13 %
PROTEÍNA	6 g	17 g	23 %
GORDURA	2 g	4 g	8 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	10 g	40 %
SÓDIO	180 mg	485 mg	20 %