

**LENTILHA SEQUINHA** 1 porção**INGREDIENTES**

- 6 colheres de sopa de lentilha crua (120 g)
- cebola a gosto
- 1 colher de sopa de azeite de oliva (8 g)
- sal, salsinha e cebolinha a gosto

**MÉTODO DE PREPARO**

- 1º Deixe a lentilha de molho por pelo menos 6 horas
- 2º corte a cebola e refogue com azeite e sal
- 3º escorra a água da lentilha e jogue-a na panela junto da cebola e tampe por 2 minutos
- 4º Abra a tampa e tempere com cominho, cúrcuma e paprica a gosto e refogue por mais 5 minutos
- 5º adicione a salsinha e cebolinha para finalizar

**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL**

	POR 100 g	POR PORÇÃO (140 g)	% DDR
ENERGIA	344 kcal	482 kcal	24 %
CARBOIDRATOS	54 g	75 g	25 %
PROTEÍNA	20 g	28 g	37 %
GORDURA	6 g	9 g	16 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	15 g	21 g	82 %
SÓDIO	335 mg	469 mg	20 %