



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.

 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 pequenas de chuchu cru [500 g]
- 2 xícaras, em cubos de abobrinha italiana crua [232 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]
- 2 unidades grandes de peito de frango, sem pele, cozido [540 g]
- 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, açafraão [4 g]
- 5 gramas de sal grosso

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Higienizar os legumes. Picar as cenouras e chuchus em cubinhos, ralar a abobrinha. O tomate deve ser sem pele e sem sementes.
- 2º Lave e escorra a lentilha Em um panela ferva a água. Cozinhar o peito de frango em pressão por 35 minutos e desfiar.
- 3º 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
- 4º Adicione os legumes, a quinoa, sempre mexendo bem a mistura.
- 5º Adicione a água quente na panela com a mistura, feche a tampa e deixe cozinhar por 35 minutos, neste tempo adicionar o frango desfiado e já temperado, continuar cozinhando até perto de 1 hora. 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.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (414 g)	% DDR
ENERGIA	86 kcal	355 kcal	18 %
CARBOIDRATOS	11 g	44 g	15 %
PROTEÍNA	8 g	34 g	46 %
GORDURA	1 g	5 g	9 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	11 g	45 %
SÓDIO	69 mg	287 mg	12 %