



SALADA DE LENTILHA

Uma opção completa com fonte de proteína vegetal que pode ser consumida principalmente no jantar, quando não estamos com muita fome, ou para uma melhor digestão. E se você já tiver os ingredientes higienizados ou pré-preparados, em poucos minutos você tem uma salada completa!

 10 minutos 10 minutos 4 porções

INGREDIENTES

- 4 xícaras de chá, picado de agrião, cru (136 g)
- 1/2 xícara de chá de pepino com casca cortado em meia lua
- 10 colheres de sopa de lentilha cozida (180 g)
- 1 unidade média de cebola roxa (70 g)
- 1/2 xícara de chá, picada de cenoura, crua (64 g)
- 1 xícara de chá de quinoa, cozida (185 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Para cortar o pepino em meia lua, basta cortá-lo pela horizontal, ao meio, e depois cortar em rodela. A lentilha deve estar "al dente". Se gostar, pode acrescentar folhas de hortelã. Castanhas picadinhas também dá uma crocância e agrega uma sabor especial, só não exagere na quantidade, 1/2 xícara é uma quantidade legal.
- 2º Dica: consuma com molhos para salada, a nutri vai te enviar receitas ;-))
- 3º Dica: consuma com molhos para salada, a nutri vai te enviar receitas ;-))

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (168 g)	% DDR
ENERGIA	68 kcal	115 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	12 g	21 g	7 %
PROTEÍNA	4 g	6 g	8 %
GORDURA	1 g	1 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	6 g	23 %
SÓDIO	18 mg	30 mg	1 %