



ARROZ COM LENTILHAS

Por Gisela Arnaud Além de ser deliciosa, essa receita torna o preparo da refeição muito mais fácil e prática e com excelente valor nutricional.

 15 minutos 30 minutos 10 Colheres de servir

INGREDIENTES

- 1 chávena de arroz branco ou integral
- 1/2 chávena de lentilhas castanhas, verdes ou rosas [podes também misturar um punhado de cada uma delas]
- 1 cebola pequena
- 3 unidades de alho cru
- água q.b.
- 1 colher de sopa de azeite ou 1 colher de sopa de óleo de Abacate Puro Prensado a Frio

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º lave bem as lentilhas e deixe de molho de um dia para outro [pode trocar a água algumas vezes e lembre-se de dispensar as águas do demolho] pela manhã, escorra e reserve
- 2º lave o arroz e escorra a água, como de costume [reserve]
- 3º pique a cebola em pedaços pequenos [reserve]
- 4º triture o alho [reserve]
- 5º em uma panela despeje 1 colher de azeite extra virgem ou de óleo de abacate
- 6º em uma panela
- 7º refogue a cebola em fogo baixo, até que fiquem transparentes
- 8º acrescente o alho e mexa bem para não queimar
- 9º quando o alho começar a dourar, acrescente o arroz e as lentilhas escorridos e mexa bem até estarem secos
- 10º acrescente a água até cobrir os grãos [como de costume] vai depender do ponto de cozimento que preferir
- 11º adicione um pitada de sal e as ervas que gostar
- 12º cozinhe em fogo baixo até que a água seque [pode acrescentar um pouco mais de água quando necessário]

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR COLHER DE SERVIR [60 g]	% DR
ENERGIA	222 kcal	133 kcal	7 %
PROTEÍNA	7 g	4 g	8 %
H. CARBONO	43 g	26 g	10 %
AÇÚCARES	0 g	0 g	0 %
GORDURA	2 g	1 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	2 g	7 %
SÓDIO	6 mg	4 mg	0 %