

## ARROZ COM LENTILHA E CEBOLA

Acompanhamento

 30 minutos 30 minutos 4 porções

### INGREDIENTES

- 2 xícaras de arroz integral [234 g]
- 1/2 xícara de lentilha crua [80 g]
- 2 unidades médias de cebola [140 g]
- 1 colher de sopa de manteiga, sem sal [14 g]
- 1 Pitada de sal [0 g]

### MÉTODO DE PREPARO

- 1º Prepare o arroz integral
- 2º Lave bem a lentilha em água corrente e escorra um pouco.
- 3º Coloque a lentilha numa panela e cubra com bastante água. Tempere com o sal, use o fogo alto e, depois que ferver, abaixe o fogo e deixe cozinhar por cerca de 20 minutos.
- 4º Com o auxílio de um escurridor, retire a água excedente e reserve a lentilha.
- 5º Com o auxílio de um escurridor, retire a água excedente e reserve a lentilha.
- 6º Corte as cebolas ao meio e fatie-as em rodela bem fininhas.
- 7º Aqueça uma frigideira. adicione a manteiga e as cebolas. Mexa até que as cebolas dourem.
- 8º Misture a lentilha ao arroz e cubra com as cebolas.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (109 g)	% DDR
ENERGIA	154 kcal	169 kcal	8 %
CARBOIDRATOS	26 g	28 g	9 %
PROTEÍNA	6 g	6 g	8 %
GORDURA	4 g	4 g	7 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTAR	5 g	5 g	21 %
SÓDIO	2 mg	2 mg	0 %