



## BOLONHESA DE LENTILHAS

 4 porções

### INGREDIENTES

- 1 cebola picada e 2 dentes de alho picados
- 2 colheres de sopa de azeite [14 g]
- 400 g de lentilhas secas cozidas [peso escorrido]
- 100 g de polpa de tomate ou tomate triturado
- 1 colher de chá de sal
- 1 colher de chá de cominhos
- Manjeriço fresco picado [3-4 folhas] + q.b. para empratrar

### MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Numa frigideira funda (ou wok), refogar cebola e alho
- 2º Adicionar polpa de tomate, lentilhas e temperos
- 3º Deixar cozinhar em lume médio cerca de 3-5 minutos

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [181 g]	% DR
ENERGIA	94 kcal	170 kcal	8 %
PROTEÍNA	6 g	10 g	20 %
H. CARBONO	11 g	21 g	8 %
AÇÚCARES	2 g	3 g	3 %
GORDURA	2 g	4 g	6 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	5 g	21 %
SÓDIO	535 mg	968 mg	40 %