

## DAHL DE LENTILHAS

Prato principal vegetariano, rico em nutrientes e fácil de fazer

10 porções

### INGREDIENTES

- 500 gramas de lentilhas, semente madura, cru
- 4 unidades médias de tomate (400 g)
- 1/2 xícara de chá de folha de coentro, crua (8 g)
- 1 colher de sopa de óleo vegetal, coco (14 g)
- 12 gramas de alho
- 1 colher de chá de condimento, pimenta, vermelha ou caiena (2 g)
- 1 pitada de condimento, pimenta do reino (0 g)
- 1 colher de chá de condimento, açafrão-da-india, moído (3 g)
- 1 colher de chá de gengibre, cru (2 g)
- 1 colher de chá de sal, cozinha (6 g)

### MÉTODO DE PREPARO

- 1º Deixe as lentilhas de molho na água por 30 minutos e escorra a água
- 2º Cozinhe em 1,5 litro de água até ficarem macias e escorra guardando 1 xícara da água.
- 3º Em uma panela, aqueça o óleo de coco doure o alho, adicione os tomates e a lentilha, adicione os temperos e o caldo do cozimento da lentilha, deixando cozinhar bem
- 4º Finalize com coentro

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (89 g)	% DDR
ENERGIA	223 kcal	198 kcal	10 %
CARBOIDRATOS	38 g	34 g	11 %
PROTEÍNA	14 g	13 g	17 %
GORDURA	2 g	2 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	7 g	6 g	24 %
SÓDIO	268 mg	238 mg	10 %