



SALADA DE LENTILHA

Ótima opção para incluir esse alimento no seu dia-a-dia

 6 porções

INGREDIENTES

- 500 gramas de lentilha crua
- 1 unidade média de cenoura crua cortada em pequenos cubos [120 g]
- 1 unidade pequena de cebola crua [30 g]
- 3 unidades de alho cru [9 g]
- folhas alecrim, fresco OU tomilho
- 1 colher de chá de condimento, semente de cominho [2 g]
- 1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem [8 g]
- Sal e pimenta à gosto

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Mergulhe a lentilha por pelo menos 1 hora em água morna. Escorra e lave-as
- 2º Adicione o alecrim, tomilho e alho. Cubra em água e deixe ferver por 20 - 30 minutos até ficarem consistentes. Adicione mais água se necessário
- 3º Em outra panela, adicione 2 colheres de sopa de azeite, cebola e as cenouras. Frite até que a cebola fique transparente
- 4º Continue mexendo e adicione lentamente as lentilhas. Adicione cominho, sal e pimenta. Cozinhe por mais alguns minutos até reduzir o excesso de água

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (111 g)	% DDR
ENERGIA	274 kcal	304 kcal	15 %
CARBOIDRATOS	48 g	54 g	18 %
PROTEÍNA	18 g	20 g	26 %
GORDURA	2 g	2 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	13 g	15 g	60 %
SÓDIO	24 mg	27 mg	1 %