

**BOLONHESA VEGETARIANA DE LENTILHA** 25 minutos 25 minutos 2 porções**INGREDIENTES**

- 100 gramas de lentilha crua
- 150 gramas de extrato de tomate
- 1 colher de chá de páprica doce (2 g)
- 1 colher de chá de pimenta do reino (2 g)
- 1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem (8 g)
- 2 dentes de alho, cru (6 g)
- 1 colher de chá de sal, cozinha (6 g)

**MÉTODO DE PREPARO**

- 1º Em uma panela refogue com o azeite o alho com a lentilha ainda crua.
- 2º Cubra a lentilha com água (não mais que 1 dedo acima).
- 3º Quando a lentilha estiver al dente, reire a água e coloque o extrato de tomate com os demais ingredientes e temperos.
- 4º Quando a lentilha estiver al dente, reire a água e coloque o extrato de tomate com os demais ingredientes e temperos.
- 5º Refogue por 5 minutos.

**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL**

	POR 100 g	POR PORÇÃO (137 g)	% DDR
ENERGIA	190 kcal	261 kcal	13 %
CARBOIDRATOS	32 g	45 g	15 %
PROTEÍNA	10 g	14 g	19 %
GORDURA	3 g	5 g	9 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	8 g	11 g	45 %
SÓDIO	1120 mg	1538 mg	64 %