



SOPA DE LENTILHA

 2 porções

INGREDIENTES

- 100 gramas (1/4 de xícara) de lentilha crua
- 1 unidade pequena de chuchu cru (250 g) ou 2 xícaras de chá, picada de couve, crua (42 g)
- 2 unidades pequenas de cenoura (92 g) ou 1 xícara, em cubos de abóbora cabotian crua (116 g)
- 3 colheres de sopa cheias, picado de cebola (30 g)
- 1 dente de alho, cru (3 g)
- 1/2 colher de sopa de margarina (10 g) ou 1 colher de sopa de óleo (8 g) ou 1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem (8 g)
- 1 unidade média de batata (140 g) ou 150 gramas de mandioquinha salsa (batata baroa)
- 1 fatia de pão integral (70 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Cozinhe a lentilha juntamente com os vegetais até que todos estejam macios
- 2º Numa frigideira frite a cebola e o alho até dourarem, acrescente sal e temperos da preferência nessa mistura - páprica defumada, curry, pimenta, salsa...
- 3º Adicione a mistura dos temperos refogados à lentilha, deixe ferver por mais uns minutos misturando bem e colocando um pouco mais de água se necessário
- 4º Sirva com uma fatia de pão integral ou fermentação natural torrado.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (300 g)	% DDR
ENERGIA	130 kcal	390 kcal	20 %
CARBOIDRATOS	23 g	68 g	23 %
PROTEÍNA	6 g	19 g	25 %
GORDURA	2 g	6 g	11 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	5 g	15 g	61 %
SÓDIO	68 mg	204 mg	8 %