



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 tostado.

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 %