

**SOPA DE LENTILHA 300 KCAL** 2 porções

INGREDIENTES

- 50 gramas de lentilha crua
- 2 xícaras de chá, picada de couve, crua [42 g]
- 2 unidades pequenas de cenoura [92 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]
- 2 unidades pequenas de batata [140 g]
- 2 unidades medias de ovo de galinha cozido [90 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 para ficar com bastante caldo
- 4º Sirva com 1 ovo cozido picado por cima, salsinha, pimenta...

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (216 g)	% DDR
ENERGIA	126 kcal	273 kcal	14 %
CARBOIDRATOS	17 g	37 g	12 %
PROTEÍNA	6 g	13 g	18 %
GORDURA	4 g	9 g	16 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	8 g	32 %
SÓDIO	46 mg	99 mg	4 %