

Sopa de LENTILHA COM ABÓBORA

Rende 3 porções

Ingredientes:

- 400 gramas de lentilha cozida
- 300 gramas de abóbora cabotian picada
- ½ cebola branca grande picada (150 gramas)
- 2 dentes de alho (6g)
- 400 mL de água quente
- 1 colher de chá rasa de sal
- 1 colher de sopa rasa de óleo vegetal (8g)
- ¼ colher de chá de páprica defumada
- Pimenta preta moída
- Salsinha picada

Forma de preparo:

Refogar a cebola e o alho no óleo vegetal, adicionar a lentilha cozida, a abóbora e a água e cozinhar por uns 10 minutos. Adicionar os temperos e o sal. Cozinhar por mais 5 minutos. Finalizar com salsinha picada.

Pode fazer com o grão da lentilha crua, cozinhar a lentilha por uns 15 minutos antes de adicionar a abóbora.



i Informações nutricionais:

Porção de 422,3 gramas

Proteína: 12,2 gramas

Carboidrato: 42,2 gramas

Lipídios: 4,2 gramas

Calorias: 227 kcal