

Sopa de LENTILHA COM QUINOA

Rende 3 porções

Ingredientes:

- 400 gramas de lentilha cozida
- 1 tomate grande picado (226 gramas)
- ½ abobrinha italiana média picada (125 gramas)
- ½ cebola branca grande picada (150 gramas)
- 400 mL de água quente
- 1 colher de chá rasa de sal
- ½ xícara de chá de quinoa crua (70 gramas)
- 222 gramas de quinoa cozida
- ½ colher de sopa de Missô (opcional)
- ¼ de colher de chá de páprica defumada
- 1 pimenta jalapeño (opcional)

Forma de preparo:

Refogar a cebola e a pimenta, adicionar o tomate picado e quando reduzir adicionar a lentilha cozida, a abobrinha, a água, o missô e os temperos. Cozinhar até que tudo fique macio. Sirva quente.



i Informações nutricionais:

Porção de 509 gramas

Proteína: 15,3 gramas

Carboidrato: 50,9 gramas

Lipídios: 2,0 gramas

Calorias: 255 kcal