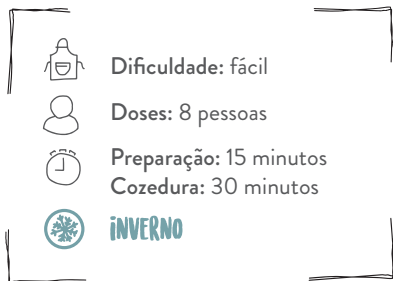


# SOPA DE LENTILHAS VERDES COM COENTROS



## INGREDIENTES

- 600g de lentilhas verdes demolhadas
- 100g de cebola
- 100g de pão torrado em cubos
- 10g de alho
- 20ml de azeite
- 10g de coentros frescos
- 1,2L de água quente
- 3g de sal
- 2g de pimenta preta moída

Esta sopa é rica em fibra e proteína, nutrientes que promovem a saciedade e ajudam a controlar o nível de açúcares no sangue

## PREPARAÇÃO

- 1 Num tacho coloque a cebola picada com o alho, as lentilhas (previamente demolhadas) e a metade do azeite. Junte água quente. Deixe ferver 30 minutos e adicione o sal e pimenta.
- 2 Quando estiver tudo cozido, junte o restante azeite e triture tudo até obter um creme homogêneo.
- 3 Acrescentee coentros picados e desligue o fogão.
- 4 Tape o tacho e sirva passados 20 minutos com o pão torrado por cima, cortado aos cubos.



Calorias	Proteína	Gordura total	Gordura saturada	Hidratos de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
253	19g	3g ●	0g ●	36g	1g ●	9g	0,4g ●

Por dose/pessoa (218g)