




MASSADA DE LENTILHAS COM CENOURA


PREPARAÇÃO

- 1 Pique a cebola, o tomate e o alho e coloque num tacho com o azeite. Aloure-os no azeite e junte o vinho branco deixando apurar durante 5 minutos. Junte as lentilhas e as cenouras em meia-lua.
- 2 Deixe apurar durante 5 minutos em lume brando. Junte água e deixe cozinhar por 15 minutos. Adicione a massa cotovelinho e deixe cozinhar mais 10 minutos. Tempere com o sal e a pimenta.
- 3 No final, quando desligar o fogão, junte todas as ervas aromáticas picadas e os espinafres frescos. Tape, deixe repousar durante 10 minutos e sirva.

Os espinafres não precisam de cozer, basta colocá-los no final da cozedura.



 Dificuldade: fácil
 Doses: 6 pessoas
 Preparação: 10 minutos
Cozedura: 35 minutos + 10 minutos de repouso

 **OUTONO**

As lentilhas cozem em 30 minutos. Coza em água sem sal para a cozedura ser mais rápida.

INGREDIENTES

- 400g de lentilhas secas
- 400g de espinafres frescos
- 4 cenouras médias
- 2 c. sopa de coentros frescos picados
- 1 c. sopa de salsa fresca picada
- ½ c. café de sal
- pimenta preta moída q.b.
- 4 dentes de alho
- 100ml de vinho branco
- 1 tomate médio
- 4 c. sopa de azeite
- 200g de massa cotovelinho
- 1 cebola pequena

Calorias	Proteína	Gordura total	Gordura saturada	Hidratos de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
368	22g	7g ●	1g ●	52g	6g ●	14g	1,0g ●

Por dose/pessoa (375g)