

JANTAR

Curry de lentilha e arroz

500 kcal	17 g	75 g	15 g	~20 min	Fácil
por porção	proteínas	carboidratos	gorduras	tempo estimado	dificuldade

Ingredientes

- lentilha cozida: 195 g (cerca de 2 conchas médias)
- arroz branco cozido: 142 g (cerca de 5 e 1/2 colheres de sopa)
- leite de coco: 53 g (cerca de 3 e 1/2 colheres de sopa)
- tomate: 71 g (cerca de 3/4 de tomate médio)
- azeite de oliva: 4 g (cerca de 3/4 colher de chá)

Utensílios

- faca
- tábua
- panela ou frigideira funda
- colher

Preparo — passo a passo

1. Separe grãos, proteína e vegetais nas quantidades indicadas. Lave e corte os vegetais; use os ingredientes já cozidos quando assim descritos na lista.
2. Em panela ou frigideira funda, aqueça primeiro os vegetais e o molho indicados. Junte os grãos e um pouco de água quando necessário para aquecer e integrar os sabores, mexendo para não grudar.
3. Acrescente peixe, camarão, carne ou leguminosa depois de aquecer os grãos. Reaqueça os ingredientes já cozidos; cozinhe completamente os crus antes de servir.
4. Desligue quando a preparação estiver úmida, quente e com os componentes no ponto. Sirva a porção indicada.

Atenção a alergias: coco.

○ **Sem açúcar adicionado**

As etiquetas são indicativas. 'Sem açúcar adicionado' não significa ausência de açúcares naturais. Confira os rótulos em caso de alergias. Valores nutricionais são estimativas por porção; marcas e preparo podem alterá-los. Tempo e dificuldade são estimativas.