

JANTAR

Bowl de arroz, lentilha e abóbora

600 kcal	22 g	96 g	17 g	~5 min	Fácil
por porção	proteínas	carboidratos	gorduras	tempo estimado	dificuldade

Ingredientes

- arroz integral cozido: 166 g (cerca de 6 e 1/2 colheres de sopa)
- lentilha cozida: 190 g (cerca de 2 conchas médias)
- abóbora cabotiá cozida: 142 g (cerca de 1 e 1/2 xícaras)
- abacate: 71 g (cerca de 3 colheres de sopa)
- gergelim: 14 g (cerca de 1 e 1/2 colheres de sopa)

Utensílios

- faca
- tábua
- panela ou frigideira
- colher
- prato ou tigela

Preparo — passo a passo

1. Separe os ingredientes nas quantidades indicadas. Lave e seque os vegetais consumidos crus; corte-os em pedaços menores. Use grãos e proteínas já cozidos quando assim descritos na lista.
2. Aqueça separadamente os componentes que serão servidos quentes, com um pouco de água se necessário para não ressecarem. Mantenha folhas e vegetais crus fora da panela.
3. Distribua os grãos, a proteína e os vegetais no prato ou tigela. Para uma salada ou bowl, misture delicadamente; para um prato com acompanhamentos, mantenha os componentes lado a lado.
4. Acrescente azeite ou molho somente se constarem da lista, na quantidade indicada, e sirva. Se for uma salada fria, resfrie antes os componentes cozidos.

Atenção a alergias: gergelim.

● **Vegan** · ○ **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.