

JANTAR

Escondidinho de lentilha e batata-doce

398 kcal	13 g	72 g	8 g	~35 min	Fácil
por porção	proteínas	carboidratos	gorduras	tempo estimado	dificuldade

Ingredientes

- Lentilha, cozida: 166 g (cerca de 1 e 3/4 conchas)
- Batata, doce, cozida: 210 g (cerca de 2 xícaras)
- Tomate, molho industrializado: 79 g (cerca de 5 e 1/4 colheres de sopa)
- Azeite, de oliva, extra virgem: 6 g (cerca de 1 e 1/4 colheres de chá)

Utensílios

- faca
- tábua
- tigela
- forma ou refratário
- forno

Preparo — passo a passo

1. Separe todos os ingredientes. Prepare os componentes indicados como cozidos ou assados antes de montar; corte os vegetais em pedaços de tamanho semelhante.
2. Preaqueça o forno. Espalhe o recheio de carne, frango ou lentilha em refratário pequeno e cubra-o com o purê da lista, alisando a superfície.
3. Leve ao forno preaquecido e acompanhe visualmente: retire quando a superfície dourar e o centro estiver firme e quente; carnes e ovos devem estar completamente cozidos.
4. Deixe repousar por alguns minutos para firmar, divida conforme a porção indicada e sirva.

● **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.