

LENTILHA INDIANA COM MASSA

RENDIMENTO: 5 porções

CUSTO: \$3.38 por receita, \$0.67 por porção

TEMPO DE PREPARO: 10 minutos de preparo; 45 minutos de cozimento

INGREDIENTES:

- 3 xícaras de água
- 2 dentes de alho bem picadinho ou 1/2 colher de chá de pó de alho
- 1 lata (15 onças) de tomate em cubinhos com o líquido
- 1 cebola grande picada
- 1 colher de sopa de óleo vegetal
- 1/2 xícara de lentilha seca, lavada
- 1 colher de chá de cominho triturado
- 1 colher de chá de açafão
- 1/4 colher de chá de flocos de pimenta vermelha (opcional)
- 1/2 xícara de massa orzo ou outra massa bem pequena
- 1/4 xícara de coentro fresco picado

MATERIAIS:

- Frigideira Grande
- Travessa para Servir
- Tábua para Cortar Alimentos e Faca
- Copos e Colheres de Medida

INSTRUÇÕES:

1. Aqueça o óleo em uma frigideira grande em fogo médio (300 graus Fahrenheit em frigideira elétrica).
2. Adicione a cebola e o alho e refogue por 3 a 4 minutos.
3. Acrescente a água, os tomates em cubinho com o líquido, a lentilha, o cominho, o açafão e os flocos de pimenta vermelha.
4. Deixe ferver. Cubra e reduza a fogo baixo (250 graus Fahrenheit em frigideira elétrica).
5. Cozinhe em fogo baixo por 25 minutos.
6. Adicione a massa e cozinhe destampado até que a massa esteja macia, aproximadamente 10 minutos.
7. Salpique o coentro e sirva morno.

OBSERVAÇÕES:

- Decore com nata acidificada semidesnatada (sour cream) ou iogurte desnatado sem sabor. Refrigere o restante que não for usado dentro de 2 horas.
- Para uma opção integral, substitua a massa por arroz integral. Prepare o arroz separado da lentilha e combine depois que ambos estiverem cozidos.

Nutrition Facts

Serving Size 1 cup (250g)
 Servings Per Container 6

Amount Per Serving

Calories 150 **Calories from Fat 5**

% Daily Value*

Total Fat 0.5g **1%**

Saturated Fat 0g **0%**

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg **0%**

Sodium 170mg **7%**

Total Carbohydrate 29g **10%**

Dietary Fiber 7g **28%**

Sugars 4g

Protein 8g

Vitamin A 10% • Vitamin C 20%

Calcium 6% • Iron 10%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

		Calories: 2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Saturated Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

Calories per gram:
 Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4