

Para fazer com as crianças

Bolonhesa de lentilhas

40 min. Fácil Económico 2 doses

Ingredientes

1 chávena de lentilhas verdes cozidas
1 pimento vermelho
2 tomates
6 c. de sopa de polpa de tomate
1 cebola
1 c. de sopa de azeite
oregãos q.b.
sal q.b.
pimenta q.b.

Informação nutricional

Energia	216,5 kcal	11%*
Proteínas	12,2 g	24%*
Lípidos	7,2 g	10%*
Hidratos de Carbono	25,3 g	10%*

*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

Preparação

1. As lentilhas devem estar cozidas para que seja mais rápida e prática esta receita (pode cozer as lentilhas num tacho, cobertas com água, durante cerca de 30 minutos).
2. Começa por picar a cebola e o pimento vermelho, esta parte deve ser feita por um adulto.
3. De seguida, coloca num tacho com o azeite e deixa cozinhar uns minutos.
4. Corta o tomate em pedaços e acrescenta, com a polpa de tomate, as lentilhas e os orégãos. Deixa cozinhar em lume médio e tempera com sal e pimenta a gosto.
5. No final podes servir com esparguete e umas folhinhas de orégãos frescos.