

Bolonhesa de Lentilhas: uma receita saborosa e nutritiva que os miúdos vão adorar



Quem não gosta de uma boa bolonhesa? Este é um prato conhecido por fazer as delícias de miúdos e graúdos. A sugestão do Rodinhas para hoje é reinventarmos este prato italiano e fazermos uma **bolonhesa de lentilhas**.

Além de ser um prato delicioso, é também rico em nutrientes e uma excelente forma de variar as receitas lá em casa. A **bolonhesa de lentilhas** é uma ótima escolha para reforçar o sistema imunitário das crianças, já que estas leguminosas são fonte de fibra e ricas em proteína vegetal.

Como vê, esta é uma ótima receita para os jantares em família. Em apenas alguns minutos, cria uma receita digna de um verdadeiro chef italiano que vai impressionar todos lá em casa. *Buon appetito!*



Aprenda a fazer Bolonhesa de Lentilhas

Ingredientes (4 porções):

200g de lentilhas verdes
1 cenoura picada
1 cebola picada
2 dentes de alho picados
1 lata de tomate triturado ou pelado
1 colher de sopa de azeite
Sal, pimenta e orégãos

Modo de preparação (30 minutos):

Se usar lentilhas secas, comece por cozer as lentilhas cerca de 25 minutos.
Numa panela, coloque o azeite, a cebola, o alho e a cenoura e deixe cozinhar até amolecerem os legumes.

Adicione as lentilhas, o tomate e tempere a gosto. Deixe cozinhar tudo, em lume médio, cerca de 15/20 minutos. E está pronto!

Pode servir a sua **bolonhesa de lentilhas** como preferir – com massa ou arroz.

Informação Nutricional (100g):

Energia: 180 kcal

Proteína: 12g

Gordura: 3,5g

Hidratos de Carbono: 30g

Fibra: 10g

Apanhe boleia com o Rodinhas!

O Rodinhas é um serviço especializado de transporte de crianças que tem dois superpoderes: o superpoder de proporcionar uma viagem segura e divertida às crianças e o superpoder de dar aos adultos mais tempo livre.

Conte connosco para levarmos os mais pequenos à escola, a atividades extracurriculares ou a eventos e ganhe mais tempo para si. Com a ajuda da carrinha de transporte do Rodinhas há mais pais e crianças felizes!