

# LENTILHA COM CENOURA

## INGREDIENTES

- 2 xícaras de lentilha
- 1 cenoura picada cozida (preferencialmente a vapor, para manter os nutrientes)
- 1 cebola picada
- 1 dente de alho
- 1 tomate
- 1 caldo de carne sem gordura
- 1 litro de água
- 1 colher (sopa) de óleo de vegetal (canola, girassol ou de sua preferencia)
- Temperos a gosto

## MODO DE PREPARO

Coloque na panela o óleo e refogue a cebola.

Quando ela estiver douradinha coloque o dente de alho picado e o tomate, preferencialmente sem sementes.

Junte a lentilha crua e dê uma leve refogada.

Junte a água que deve estar fervida.

Deixe no fogo médio/alto, mexendo de vez em quando.

Quando a lentilha estiver quase pronta, acrescente a cenoura já cozida (al dente).

Deixe no fogo baixo por mais alguns minutos, de 5 a 10 minutos. Não deixe muito tempo, pois a cenoura já está cozida e pode derreter.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/40781-lentilha-com-cenoura.html>