

Lentilhas



As lentilhas (*Lens culinari L.*) são leguminosas em grão, que se apresentam em diversos tipos diferenciados pela cor (laranjas, pretas, vermelhas, castanhas ou verdes). Estas são utilizadas na confeção de pratos pelo seu fácil cozimento, principalmente em países como a Índia e na zona mediterrânica, onde a sua produção data a 7000-8000 BC. Quando consumido este grão pode proteger o nosso organismo contra a diabetes tipo II, doenças cardiovasculares e cancro. As lentilhas podem ser armazenadas por meses sem perderem as suas qualidades nutricionais, mantendo assim a sua disponibilidade entre as colheitas, contribuindo para a segurança alimentar, principalmente em países mais pobres.

Fatores Nutricionais

Em termos nutricionais são importantes fontes de proteínas, possuem um conteúdo baixo em gordura (não possuem colesterol), importantes fontes de fibra e vitamina B1 sendo igualmente ricas em minerais como o ferro e o zinco. É recomendado a ingestão de uma a duas porções por dia (3 colheres de leguminosas cozidas (80g)).

Composição Nutricional	por 80gr
Energia (Kcal)	242
Lípidos totais (g)	0,56
Colesterol (mg)	0
Hidratos de carbono totais (g)	38,08
Fibra (g)	9,44
Proteínas (g)	20,16
Sal (g)	0,012
Tiamina (mg)	0,3
Zinco (mg)	3,12
Ferro (mg)	5,4

Receita Saudável

As lentilhas podem ser utilizadas em vários métodos de confeção, acrescentadas em sopas, guisados ou estufados.

Um exemplo de uma refeição saudável com a utilização de lentilhas:

Salada de lentilhas, frango e vinagrete

Para 4 porções precisa dos seguintes ingredientes:

- 350 gramas de lentilhas;
- 1 peito de frango;
- 4 tomates pequenos;
- 2 cebolas;
- 100 gramas de milho doce;
- 100 gramas de rúcula;
- 1 colher de orégãos;

- 1 colher de cominho;
- Pimenta negra moída;
- Ervas de Provence;
- Azeite;
- Sal q.b.

Para preparar o vinagrete:

- 12 folhas de hortelã-pimenta;
- 1 dente de alho;
- Azeite;
- Sumo de limão (apenas 1);
- Sal q.b.

Preparação das Lentilhas e Frango

Coloque as lentilhas numa panela com os orégãos, cebola branca, comilho, umas pedrinhas de sal, azeite e pimenta negra e leve ao lume. Deixe o lume no máximo até ferver, abaixe seguidamente para o mínimo e deixe cozinhar por 40 minutos. Escorra e deixe arrefecer. Seguidamente, fatie o frango e adicione a pimenta e as ervas de Provence. Pode assar o frango com pouco azeite ou grelhá-lo.

Preparação do Vinagrete

Prepare o vinagrete à parte num copo de batedeira, misturo o dente de alho picado, as folhas de hortelã, o sumo de limão e o azeite até ficar com a consistência de um creme.

Por último, corte os tomates em pequenos quadrados e a cebola em pequenas tiras. Misture-as junto com as lentilhas e o milho doce. Para servir, primeiro coloque a salada de legumes e verduras e por cima as fatias de frango.