

**PASTA CON LENTEJAS Y CHAMPIÑONES (NUTRION LAGARES)** 25 minutos 2 porciones**INGREDIENTES**

- 100 gramos de champiñón, crudo
- 1/2 unidad mediana de cebolla blanca, cruda [70 g]
- 1/2 unidad mediana de calabacín, crudo [160 g]
- 2 raciones individuales de pasta alimenticia, integral [160 g en seco]
- 200 gramos de tomate, pelado y triturado, enlatado
- 150 gramos de lentejas cocidas
- 1 ración individual de queso fresco, vaca, 0% MG/ES, natural [50 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Calienta agua en una cazuela. Cuando rompa a hervir añade un poco de sal y vierte la pasta. Cuécela el tiempo que indica sus instrucciones.
- 2º Pica la cebolla y corta en trozos el calabacín. Por último, corta en láminas los champiñones.
- 3º Echa un poco de aceite de oliva en una sartén. Cuando esté caliente vierte las verduras que acabas de cortar y sofríelas durante 5 minutos.
- 4º Pasado ese tiempo añade las lentejas escurridas de su bote, el tomate [natural o de lata] y cocina durante 10-13 minutos a fuego suave.
- 5º Cuando la salsa haya espesado a tu gusto, vierte la pasta en la sartén, mezcla y sirve en la mesa con un poco de queso fresco.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [424 g]	% DDR
ENERGÍA	96 kcal	406 kcal	20 %
PROTEÍNA	5 g	21 g	43 %
H. CARBONO	16 g	69 g	27 %
AZÚCARES	2 g	8 g	9 %
GRASA	1 g	3 g	4 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTARIA	4 g	16 g	65 %
SODIO	118 mg	500 mg	21 %