

LENTEJAS CON CALABAZA

 2 porciones

INGREDIENTES

- 350 gramos de lenteja, en conserva
- 1 gramo de calabaza, hervida
- 1 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda [80 g]
- 5 cucharadas soperas de tomate, pelado y triturado, enlatado [75 g]
- 1 cucharadita de curry [5 g]
- 1 cucharada de cúrcuma [5 g]
- 2 gramos de pimentón, en polvo
- 2 cucharadas de postre de aceite de oliva [10 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Primero pelamos y cortamos la cebolla en dados pequeños. Ponemos a sofreír a fuego medio-bajo con un chorrito de aceite de oliva y un poco de sal. Cuando esté blanda, añadimos 4-5 cucharadas de tomate triturado, el curry, la cúrcuma y el pimentón picante. Dejamos que se haga unos 5-10 minutos a fuego lento. Y ya tenemos lo más “difícil” hecho, porque para terminar el plato yo usé los productos de Huercasa que ya vienen cocidos, así que ahorramos un montón de tiempo tanto en la cocción como a la hora de limpiar la calabaza y os aseguro que no perdemos sabor 😊 Cuando la salsa de tomate y cebolla haya cogido cuerpo, añadimos la calabaza y removemos bien, cuando empieza a coger calor, añadimos también las lentejas cocidas y dejamos que se haga todo junto unos 5 minutos. Si os queda muy seco, podéis añadir una cucharada más de tomate triturado. Para servir, simplemente le he puesto un poco de perejil [si tenéis fresco, mejor, yo no tenía] y unas semillas de lino. Pero estas dos cosas son opcionales. Y ya solo queda disfrutar de un plato listo para comer en unos minutos, sabroso y super completo con legumbres y verduras.

2º receta extraída de www.beginveganvegun.es

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [259 g]	% DDR
ENERGÍA	83 kcal	216 kcal	11 %
PROTEÍNA	5 g	12 g	24 %
H. CARBONO	10 g	27 g	10 %
AZÚCARES	2 g	5 g	6 %
GRASA	2 g	6 g	9 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTARIA	4 g	11 g	43 %
SODIO	319 mg	826 mg	34 %