



LENTEJAS CON VERDURAS

 10 minutos 40 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 1 ración individual de lenteja, seca, cruda [80 g]
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra [9 g]
- 1/2 unidad pequeña de pimiento rojo, crudo [75 g]
- 1/2 unidad mediana de pimiento verde, crudo [63 g]
- 1/2 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda [40 g]
- 1/2 guarnición de calabacín, crudo [80 g]
- 1 diente de ajo, crudo [4 g]
- 1 cucharada sopera colmada de arroz blanco, crudo [23 g]
- 1 cucharada de café de pimentón, en polvo [3 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Poner las lentejas en remojo y dejar al menos 2h. Escurrir i enjuagar.
- 2º Picar finas todas las verduras y pochar a fuego medio unos 10 min.
- 3º Añadir, las lentejas, arroz, sal, pimentón y caldo o agua. Tapar y cocinar unos 30 min hasta que las lentejas estén blandas.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [335 g]	% DDR
ENERGÍA	148 kcal	495 kcal	25 %
PROTEÍNA	7 g	24 g	48 %
H. CARBONO	20 g	66 g	26 %
AZÚCARES	3 g	11 g	12 %
GRASA	3 g	12 g	16 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTARIA	4 g	15 g	60 %
SODIO	34 mg	115 mg	5 %