

**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 %   |