Roberto Andreas Carrillo Sánchez
Nutriólogo · 12760840

# LENTEJAS CON CHORIZO Y VINO BLANCO

1 porción

## INGREDIENTES

- 10 ml [ 2 cucharaditas] de vino blanco,
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]
- 1 rebanada de chorizo [8 g]
- 1 diente de ajo, crudo [4 g]
- 1/2 unidad pequeña de patata o papa, cruda [55 g]
- 1 unidad pequeña de zanahoria, cruda [45 g]
- 1/2 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda [40 g]
- 3 puñados, mano cerrada de lenteja, seca, cruda [75 g]

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Cortar la verdura a trozos medianos y los ajos en laminas.
2º Sofreír el ajo hasta dorar y añadir la cebolla, después la zanahoria y por ultimo las lentejas remojadas previamente.
3º Añadir la patata y cubrir con agua.
4º Remover bien y por ultimo añadir el vino blanco y esperar a que se evapore.
5º Poner dentro el chorizo y cerrar la olla express.
6º Dejar unos 25 minutos a fuego lento y luego servir.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORCIÓN [221 g] | % DDR |
|---|---|---|---|
| ENERGÍA | 194 kcal | 429 kcal | 21 % |
| GRASA | 6 g | 13 g | 19 % |
| GRASAS SATURADAS | 1 g | 2 g | 12 % |
| COLESTEROL | 2 mg | 5 mg | 2 % |
| SODIO | 126 mg | 278 mg | 12 % |
| H. CARBONO | 22 g | 49 g | 16 % |
| AZÚCARES | 3 g | 7 g | – |
| FIBRA ALIMENTARIA | 6 g | 12 g | 49 % |
| PROTEÍNA | 10 g | 22 g | – |