



LENTEJAS CON PAPA

 20 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 1 cucharada cafetera de pimentón, en polvo (3 g)
- 1 loncha de jamón curado o serrano (18 g)
- 1 porción de zanahoria, cruda (50 g)
- 1 diente de ajo, crudo (4 g)
- 50 gramos de cebolla blanca, cruda
- 1 ración individual de lenteja, seca, cruda (80 g)
- 5 piezas de papa de cambray, cruda (115 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Poner las lentejas en la olla express una vez están remojadas previamente.
- 2º Añadir la papa pelada, el resto de verduras y el trozo de jamón.
- 3º Añadir agua a la olla hasta cubrir o un poco más.
- 4º Añadir sal al gusto y el pimentón.
- 5º Cerrar la olla y poner a fuego medio.
- 6º Retirar del fuego, y servir

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (288 g)	% DDR
ENERGÍA	139 kcal	401 kcal	20 %
GRASA	1 g	3 g	5 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
COLESTEROL	4 mg	12 mg	4 %
SODIO	220 mg	634 mg	26 %
H. CARBONO	22 g	64 g	21 %
AZÚCARES	3 g	9 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	4 g	11 g	43 %
PROTEÍNA	10 g	28 g	—