




LENTEJAS CON VERDURAS CASERAS

Adaptación sin vino

 20 minutos
 55 minutos
 1 porción

INGREDIENTES

- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]
- 20 gramos de pimiento verde, crudo
- 30 gramos de tomate maduro, crudo
- 1 diente de ajo, crudo [4 g]
- 1 porción ensalada de zanahoria, cruda [50 g]
- 50 gramos de cebolla blanca, cruda
- 1 ración individual de lenteja, seca, cruda [80 g]
- 1 cucharada de café de pimentón, en polvo [3 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cortar la verdura a trozos medianos y los ajos en laminas.
- 2º Sofreír el ajo hasta dorar y añadir el pimiento y la zanahoria, luego la cebolla y por ultimo el tomate, añadir el pimentón y remover unos 2 minutos, por ultimo las lentejas remojadas la noche anterior.
- 3º Añadir laurel si se desea.
- 4º Cubrir con agua.
- 5º Cerrar la olla Express y dejar unos 10 minutos en rápido o 25 minutos a fuego lento. Si es en olla normal necesitaran 40-50 minutos.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [235 g]	% DDR
ENERGÍA	165 kcal	387 kcal	19 %
PROTEÍNA	9 g	22 g	43 %
H. CARBONO	21 g	49 g	19 %
AZÚCARES	4 g	11 g	12 %
GRASA	5 g	11 g	15 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTARIA	5 g	11 g	44 %
SODIO	95 mg	224 mg	9 %