



LENTEJAS CON CARNE GFC

Lentejas, agua, sal, aceite de oliva, patata, carne de cerdo, vinagre, laurel, pimentón dulce, cebolla. Contiene: anhídrido sulfuroso y sulfitos.

10 minutos

40 minutos

1 Ración

INGREDIENTES

- 20 gramos de lenteja, seca, cruda
- 10 gramos de cebolla blanca, hervida
- 15 gramos de patata, hervida
- 20 gramos de filete de cabeza de lomo Mercadona
- 0.3 gramos de pimentón, en polvo
- 1 cucharada de café de aceite de oliva, virgen [2 g]
- 0.1 hojas de laurel, hoja [0 g]
- 1/2 gramos de sal común
- 1 cucharada de café de vinagre [2 g]
- 80 gramos de agua de la red

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Sofreímos la carne y retiramos, luego añadimos la cebolla, una vez que está pochada añadimos otra vez la carne la patata removemos un poco para que se impregnen bien los sabores añadimos el vinagre con la sal, especias y el agua
- 2º Una vez que ha empezado a hervir añadimos las lentejas y dejamos cocer a fuego bajo hasta que estén tiernas.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR RACIÓN (150 g)	% DDR
ENERGÍA	96 kcal	144 kcal	7 %
PROTEÍNA	6 g	9 g	18 %
H. CARBONO	9 g	13 g	5 %
AZÚCARES	1 g	1 g	1 %
GRASA	4 g	5 g	8 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	3 g	12 %
SODIO	157 mg	235 mg	10 %