



### CREMA DE LENTEJAS CON VERDURAS Y TILAPIA GFC

lentejas, agua, sal, aceite de oliva, patata, zanahoria, Cebolla, calabacín, vinagre, laurel, pimentón dulce, Tilapia. Contiene: anhídrido sulfuroso y sulfitos, pescado

15 minutos  
40 minutos  
1 Ración

## INGREDIENTES

- 40 gramos de patata, hervida
- 30 gramos de calabacín, hervido
- 20 gramos de cebolla blanca, cruda
- 10 gramos de zanahoria, hervida
- 30 gramos de tilapia
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva [5 g]
- 1/2 gramos de sal común
- 60 gramos de agua
- 1 cucharada de café de vinagre [2 g]
- 0.3 gramos de pimentón, en polvo
- 0.1 hojas de laurel, hoja [0 g]
- 30 gramos de lenteja, seca, cruda

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Limpiar y trocear la patata, zanahoria, cebolla y el calabacín
- 2º Sofreír primero las verduras a fuego medio 1 minuto, luego cubrir con el agua y hervir durante 20-25 minutos o hasta que el la patata se pinche con el tenedor y se caiga. hacemos la tilapia a la plancha y la añadimos.
- 3º Una vez hervidos los ingredientes pasar por la turmix hasta que quede una textura cremosa y listo.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR RACIÓN [220 g]	% DDR
ENERGÍA	96 kcal	211 kcal	11 %
PROTEÍNA	6 g	13 g	27 %
H. CARBONO	11 g	24 g	9 %
AZÚCARES	1 g	3 g	3 %
GRASA	3 g	6 g	8 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	5 g	21 %
SODIO	112 mg	247 mg	10 %