



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 % |