



LENTEJAS CON VERDURAS GFC

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

15 minutos
40 minutos
1 Ración

INGREDIENTES

- 20 gramos de patata, hervida
- 10 gramos de calabacín, hervido
- 15 gramos de cebolla blanca, cruda
- 5 gramos de zanahoria, hervida
- 30 gramos de lenteja, seca, cruda
- 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]

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.
- 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 [148 g]	% DDR
ENERGÍA	115 kcal	171 kcal	9 %
PROTEÍNA	5 g	8 g	16 %
H. CARBONO	13 g	20 g	8 %
AZÚCARES	1 g	2 g	2 %
GRASA	4 g	6 g	8 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	5 g	19 %
SODIO	160 mg	237 mg	10 %