



CREMA DE LENTEJAS CON VERDURAS GFC

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

 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
- 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.
- 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 (198 g) | % DDR |
|-------------------|-----------|--------------------|-------|
| ENERGÍA | 98 kcal | 194 kcal | 10 % |
| PROTEÍNA | 4 g | 8 g | 17 % |
| H. CARBONO | 12 g | 25 g | 9 % |
| AZÚCARES | 2 g | 3 g | 4 % |
| GRASA | 3 g | 6 g | 8 % |
| GRASAS SATURADAS | 0 g | 1 g | 4 % |
| FIBRA ALIMENTARIA | 3 g | 6 g | 22 % |
| SODIO | 122 mg | 241 mg | 10 % |