



### CREMA DE LENTEJAS CON VERDURAS Y POLLO GFC

lentejas, pollo 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
- 20 gramos de pollo deshuesado contramuslo Mercadona

## 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. Añadimos el pollo a la plancha.
- 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 [218 g]	% DDR
ENERGÍA	101 kcal	220 kcal	11 %
PROTEÍNA	6 g	12 g	25 %
H. CARBONO	11 g	25 g	9 %
AZÚCARES	1 g	3 g	4 %
GRASA	3 g	7 g	10 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	6 g	22 %
SODIO	119 mg	258 mg	11 %