



LENTEJAS CON TOMATE Y ACELGAS

 10 minutos
 30 minutos
 6 porciones

INGREDIENTES

- 100 gramos de cebolla blanca rebanada
- 1 Pieza de diente de ajo [5 g]
- 6 cucharaditas de aceite de oliva extra virgen [30 g]
- 400 gramos de pasta de jitomate
- 400 gramos de acelga cruda en trozos
- 1/2 cucharadita de sal [3 g]
- 1/2 cucharadita de azúcar blanca [2 g]
- 1 cucharadita de pimienta de cayena [2 g]
- 400 gramos de lenteja cocida
- 220 gramos de agua
- 1 cucharadita de ralladura de limón [2 g]
- 10 gramos de cilantro picado crudo

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Sigue los pasos en Cookidoo® en tu TMX®

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [262 g]	% DDR
ENERGÍA	62 kcal	163 kcal	8 %
GRASA	2 g	6 g	9 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	139 mg	363 mg	15 %
H. CARBONO	8 g	22 g	7 %
AZÚCARES	1 g	2 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	9 g	36 %
PROTEÍNA	3 g	8 g	—