



CROQUETAS DE PAPA Y LENTEJAS

 30 minutos 2 horas 6 porciones

INGREDIENTES

- 400 gramos de jitomate
- 1/2 Pieza de diente de ajo [3 g]
- 1/2 cucharadita de sal [3 g]
- 1 cucharadita de comino [2 g]
- 10 gramos de perejil crudo picado
- 250 gramos de lenteja cruda
- 350 gramos de papa picada

MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [169 g]	% DDR
ENERGÍA	119 kcal	202 kcal	10 %
GRASA	0 g	1 g	1 %
GRASAS SATURADAS	–	–	–
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	118 mg	200 mg	8 %
H. CARBONO	22 g	37 g	12 %
AZÚCARES	1 g	2 g	–
FIBRA ALIMENTARIA	9 g	15 g	60 %
PROTEÍNA	7 g	12 g	–