



LENTEJAS RÁPIDAS

Plato caliente de lentejas, alto en vitaminas y minerales, con opción de eliminar la carne y hacerlo vegano.

 20 minutos 35 minutos 2 porciones

INGREDIENTES

- 1 cebolla blanca
- 1 pimiento rojo
- 1 unidad grande de zanahoria, cruda [120 g]
- 1 hoja de laurel
- lomo de cerdo
- 570 gramos de lenteja en conserva [1 bote]/ Omitir si preparamos un plato vegetariano
- 1 cucharada de postre de sal común [3 g]
- 1 cucharada sopera de azafrán [2 g]
- 1 Patata grande hervida o en conserva
- 1/2 lata de tomate pelado y triturado enlatado o tres tomates frescos triturados

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Trocear la carne y saltearla [omitir si preparamos un plato vegetariano]
- 2º añadir la verdura, sal y azafrán
- 3º Añadir la verdura, laurel, sal y azafrán y saltear todo hasta que la verdura quede blanda
- 4º Añadir la patata troceada, el tomate y las lentejas
- 5º Dejar reposar 10 minutos a fuego lento

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [858 g]	% DDR
ENERGÍA	73 kcal	629 kcal	31 %
PROTEÍNA	7 g	61 g	121 %
H. CARBONO	8 g	72 g	28 %
AZÚCARES	2 g	14 g	15 %
GRASA	1 g	6 g	9 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	21 g	82 %
SODIO	246 mg	2108 mg	88 %