



## LENTICCHIE IN UMIDO

 10 minuti 50 minuti 4 porzioni

## INGREDIENTI

- 100 grammi di sedano
- 100 grammi di carote
- 100 grammi di cipolle
- 250 grammi di lenticchie, secche
- qualche foglia di salvia, fresca
- sale da cucina q.b.
- 750 grammi di acqua

## COME PREPARARE LA RICETTA

1° Tritare il misto di sedano, carota e cipolla. Sciacquare le lenticchie sotto acqua corrente. Mettere in una pentola il misto tritato, le lenticchie, acqua, salvia e sale cuocere a fuoco medio con il coperchio per 30-40 minuti. Controllare a fine cottura che le lenticchie non siano troppo asciutte e regolare con poca acqua. In pentola a pressione il tempo di cottura è di 20 minuti dal fischio della valvola.

## INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

|                  | PER 100 g | PER PORZIONE (138 g) | % AR |
|------------------|-----------|----------------------|------|
| ENERGIA          | 161 kcal  | 223 kcal             | 11 % |
| PROTEINE         | 12 g      | 17 g                 | 33 % |
| CARBOIDRATI      | 27 g      | 38 g                 | 15 % |
| ZUCCHERI         | 4 g       | 5 g                  | 6 %  |
| LIPIDI           | 1 g       | 2 g                  | 2 %  |
| GRASSI SATURI    | 0 g       | 0 g                  | 1 %  |
| FIBRE ALIMENTARI | 7 g       | 10 g                 | 40 % |
| SODIO            | 119 mg    | 165 mg               | 7 %  |