



POTAJE DE LENTEJAS CON VERDURAS

 10 minutos

 40 minutos

 2 porciones

INGREDIENTES

- 100 gramos de lenteja, seca, cruda
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra (9 g)
- 1 unidad pequeña de pimiento rojo, crudo (150 g)
- 1 unidad pequeña de pimiento verde, crudo (80 g)
- 1 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda (80 g)
- 1 guarnición de calabacín, crudo (160 g)
- 1 diente de ajo, crudo (4 g)
- 1 cucharada de café de pimentón, en polvo (3 g)
- 1 cucharada de postre de sal común (3 g)
- 350 gramos de caldo vegetal

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Poner las lentejas en remojo y dejar al menos 2h. Escurrir y enjuagar.
- 2º Picar finas todas las verduras y pochar en un caldero a fuego medio con el aceite de oliva unos 10 minutos.
- 3º Añadir al caldero, las lentejas, la sal, el pimentón y el caldo. Tapar y cocinar unos 30 min hasta que las lentejas estén blandas.
- 4º Una vez listas, probar para ver si hace falta rectificar de sal y disfrutar!

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (468 g)	% DDR
ENERGÍA	104 kcal	486 kcal	24 %
PROTEÍNA	8 g	38 g	76 %
H. CARBONO	11 g	53 g	20 %
AZÚCARES	2 g	10 g	11 %
GRASA	2 g	11 g	16 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	17 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	11 g	43 %
SODIO	266 mg	1244 mg	52 %