



LENTEJAS CON VERDURAS AL CURRY

Plato de cuchara de lentejas con verduras y papas al curry

 10 minutos

 30 minutos

 2 porciones

INGREDIENTES

- 400 gramos de lenteja, en conserva o 150 gramos de lenteja, seca, cruda
- 1/2 unidad grande de cebolla (100 g)
- 1 unidad grande de zanahoria, cruda (130 g)
- 2 dientes de ajo (8 g)
- 1 unidad grande de tomate (260 g)
- 2 unidades medianas de patata, cruda (440 g)
- 2 cucharaditas de especias varias (curry, comino, cúrcuma, etc.)
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva (18 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Si usas lentejas crudas, importante dejarlas en remojo la noche anterior para que se solubilice su fibra insoluble y así den menos gases.
- 2º Cortamos todas las verduras (menos el tomate) en cubitos pequeños y las ponemos a sofreír en una olla con 1 o dos cucharadas de aceite de oliva.
- 3º Cuando las verduras estén más blandas añadimos el tomate y la patata cortada en gajos.
- 4º Cuando el tomate esté más sofrito añadimos las lentejas escurridas y las especias al gusto.
- 5º Añadimos agua hasta cubrir todo, ponemos fuego fuerte para que hierva y una vez hierva ponemos el fuego a media potencia, tapamos y dejamos cocinar unos 20-25 minutos.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (675 g)	% DDR
ENERGÍA	88 kcal	592 kcal	30 %
PROTEÍNA	4 g	27 g	53 %
H. CARBONO	13 g	85 g	33 %
AZÚCARES	1 g	3 g	4 %
GRASA	2 g	13 g	19 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	20 g	81 %
SODIO	106 mg	714 mg	30 %