






## LENTEJAS CON VERDURAS, SIN ARROZ

 10 minutos  
 40 minutos  
 2 porciones

### INGREDIENTES

- 2 raciones individuales de lenteja, seca, cruda [160 g]
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra [18 g]
- 1 unidad pequeña de pimiento rojo, crudo [150 g]
- 1 unidad mediana de pimiento verde, crudo [125 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]
- 375 gramos de caldo vegetal

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Poner las lentejas en remojo y dejar al menos 2h. Escurrir y enjuagar. Puedes usar lentejas en conserva de vidrio para omitir este paso.
- 2º Picar finas todas las verduras y pochar a fuego medio unos 10 min.
- 3º Añadir, las lentejas, sal, pimentón y caldo. Tapar y cocinar unos 30 min hasta que las lentejas estén blandas.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [496 g]	% DDR
ENERGÍA	122 kcal	604 kcal	30 %
PROTEÍNA	9 g	44 g	87 %
H. CARBONO	13 g	65 g	25 %
AZÚCARES	2 g	10 g	11 %
GRASA	3 g	16 g	22 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	21 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	14 g	57 %
SODIO	128 mg	635 mg	26 %