

**PICADILLO DE LENTEJAS** 20 minutos 5 porciones**INGREDIENTES**

- 1 diente de ajo (4 g)
- 4 porciones de jitomate (480 g)
- 1/4 pieza de cebolla blanca (29 g)
- 1 taza de caldo de pollo (240 g)
- 1 cucharadita de aceite (5 g)
- 1 cucharadita de ajo finamente picado (4 g)
- 1/2 taza de cebolla blanca picada (58 g)
- 1 taza de papa picada (171 g)
- 1 taza de zanahoria picada cruda (128 g)
- 1 taza de chícharo (160 g)
- 3 tazas de lenteja cocida (594 g)
- 1 cucharadita de sal (6 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Licúa todos los ingredientes del caldillo perfectamente bien.
- 2º Calienta una olla con el aceite, cocina el ajo, la cebolla, agrega la papa, las zanahorias, el chícharo, y las lentejas.
- 3º Agrega la preparación de la licuadora, sazona con sal a tu gusto y cocina hasta que se reduzca el líquido.
- 4º Sirve en un taquito con salsa y disfruta.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (364 g)	% DDR
ENERGÍA	64 kcal	234 kcal	12 %
GRASA	1 g	2 g	3 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	171 mg	622 mg	26 %
H. CARBONO	11 g	41 g	14 %
AZÚCARES	1 g	2 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	4 g	14 g	56 %
PROTEÍNA	4 g	15 g	—