

**PLATO COMBINADO LEGUMBRES Y VERDURAS** 25 minutos 1 porción**INGREDIENTES**

- 145 gramos de lenteja, en conserva
- 100 gramos de patata, cruda
- 60 gramos de pimiento rojo, crudo
- 50 gramos de calabacín
- 50 gramos de pimiento verde, crudo
- 40 gramos de queso Parmesano
- 30 gramos de espinaca, cruda
- 30 gramos de tomate, pelado y triturado, enlatado
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva [9 g]
- 1 cucharada de postre de orégano, seco [2 g]
- 1 gramo de pimienta, negra

**MÉTODO DE PREPARACIÓN**

- 1º Lavar la patata y cocinarla hervida o al horno. Lavar y escurrir las lentejas. Añade a las patatas el orégano, la pimienta y la sal. Pásala si quieres por la sartén con algo de aceite
- 2º Lavar y cortar el pimiento y el calabacín. Póchalos en una sartén, cuando esté casi cocinado agrega el tomate triturado y una pizca de sal. Mezclar bien
- 3º Servir en un plato las lentejas junto al pisto y a las patatas.
- 4º Servir en un plato las lentejas junto al pisto, las espinacas y las patatas.

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

	POR 100 g	POR PORCIÓN [517 g]	% DDR
ENERGÍA	93 kcal	478 kcal	24 %
PROTEÍNA	5 g	28 g	55 %
H. CARBONO	8 g	39 g	15 %
AZÚCARES	1 g	3 g	4 %
GRASA	4 g	21 g	30 %
GRASAS SATURADAS	2 g	9 g	43 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	14 g	55 %
SODIO	206 mg	1066 mg	44 %