

## POLENTA CON RAGÙ DI LENTICCHIE

Un piatto completo, tipicamente invernale adatto anche all'alimentazione vegana

 10 minuti 20 minuti 1 porzione

### INGREDIENTI

- 50 grammi di polenta
- 150 grammi di lenticchie lessate
- una costa di sedano
- una carota
- una cipolla piccola
- Olio EVO
- 50 grammi di salsa al pomodoro (opzionale: mezzo cucchiaino di concentrato di pomodoro)
- sale qb
- pepe nero qb

### COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Preparare le verdure tagliando a dadini sedano, carota e cipolla e soffriggere con un pò di olio in una padella. Quando le verdure saranno rosolate, aggiungere le lenticchie precedentemente lessate e la salsa di pomodoro. lasciare cuocere per 10 min e regolare di sale e di pepe.
- 2° Cuocere la polenta istantanea secondo istruzioni riportate sulla confezione.
- 3° Servire la polenta con accanto il ragù di lenticchie.

### INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (200 g)	% AR
ENERGIA	180 kcal	360 kcal	18 %
PROTEINE	10 g	21 g	41 %
CARBOIDRATI	28 g	56 g	22 %
ZUCCHERI	4 g	8 g	8 %
LIPIDI	4 g	7 g	10 %
GRASSI SATURI	1 g	1 g	5 %
FIBRE ALIMENTARI	6 g	12 g	49 %
SODIO	278 mg	556 mg	23 %