

**LENTEJAS CON TERNERA, ESPINACAS Y BATATA ASADA** 1 porción**INGREDIENTES**

- 1 taza de lenteja cocida [198 g]
- 1 porción individual de ternera, redondo, filete, cocido [175 g]
- 1 ración individual de espinaca, cruda [90 g]
- 1 batata grande
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva [5 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Sazonar el filete de ternera con sal, pimienta y condimentos a elección. Calentar una sartén a fuego medio-alto. Sellar la carne por ambos lados hasta que esté dorada. Bajar el fuego y cocinar durante 5-10 minutos más, volteando de vez en cuando, hasta que esté cocida al gusto. Retirar del fuego y reservar.
- 2º Lavar las espinacas y secarlas bien. Calentar una sartén a fuego medio con un poco de aceite de oliva. Saltear las espinacas durante 2-3 minutos hasta que se ablanden. Salpimentar al gusto.
- 3º Lavar bien la batata y pinchar con un tenedor por toda la superficie. Asar en el horno precalentado a 200 °C durante 45-60 minutos, hasta que esté blanda al tacto. Retirar del horno y dejar enfriar un poco antes de pelarla y cortarla en rodajas.
- 4º En un plato, colocar una cama de lentejas cocidas, la ternera cortada en rodajas, las espinacas salteadas y la batata asada.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [547 g]	% DDR
ENERGÍA	159 kcal	870 kcal	44 %
GRASA	2 g	9 g	15 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	10 %
COLESTEROL	16 mg	88 mg	29 %
SODIO	36 mg	197 mg	8 %
H. CARBONO	25 g	138 g	46 %
AZÚCARES	1 g	4 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	17 g	69 %
PROTEÍNA	11 g	60 g	—