



PURÉ DE LENTEJAS [COPIA]

 1 porción

INGREDIENTES

- 120 gramos de lenteja, en conserva
- 39 gramos de zanahoria, hervida
- 50 gramos de cebolla blanca, hervida
- 50 gramos de tomate, maduro, puré
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- 2 gramos de sal común
- 1 unidad pequeña de patata, cruda [110 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º .

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [355 g]	% DDR
ENERGÍA	77 kcal	275 kcal	14 %
PROTEÍNA	4 g	13 g	25 %
H. CARBONO	11 g	38 g	15 %
AZÚCARES	2 g	6 g	7 %
GRASA	2 g	6 g	8 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	11 g	44 %
SODIO	412 mg	1462 mg	61 %