



PURÉ DE LENTEJAS CON HUEVO DURO (COPIA)

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 ración individual de lenteja, en conserva [215 g]
- 1 diente de ajo, crudo [4 g]
- 1/2 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda [40 g]
- 1/2 vaso pequeño de leche, semidesnatada, pasteurizada [57 g]
- 1 unidad grande de huevo de gallina, hervido, duro [65 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Remoja las lentejas de bote.
- 2º saltea el ajo y la cebolla, cuando esté sofrito añade un chorrito de leche.
- 3º añade las lentejas y aplasta con un tenedor hasta tener textura de pure. [pasa por la batidora y añade leche si está muy espeso]
- 4º añade las lentejas y aplasta con un tenedor hasta tener textura de pure. [pasa por la batidora y añade leche si está muy espeso]

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [375 g]	% DDR
ENERGÍA	84 kcal	315 kcal	16 %
PROTEÍNA	6 g	24 g	48 %
H. CARBONO	8 g	31 g	12 %
AZÚCARES	2 g	7 g	8 %
GRASA	2 g	8 g	12 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	13 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	12 g	47 %
SODIO	287 mg	1078 mg	45 %