

LENTEJAS CON VERDURAS Y PATATAS (SIN PIMIENTO, SIN CEBOLLA)

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]
- 50 gramos de calabacín
- 1 vaso de vino blanco, 11° [100 g]
- 30 gramos de tomate maduro, crudo
- 1 diente de ajo, crudo [4 g]
- 100 gramos de patata, cruda
- 1 porción ensalada de zanahoria, cruda [50 g]
- 1 ración individual de lenteja, seca, cruda [80 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cortar la verdura a trozos medianos y los ajos en laminas.
- 2º Sofreír el ajo. Añadir las verduras y saltearlas. A continuación las lentejas remojadas previamente.
- 3º Añadir laurel si se desea.
- 4º Añadir la patata y cubrir con agua.
- 5º Remover bien y por ultimo añadir el vino blanco y esperar a que se evapore.
- 6º Cerrar la olla express y dejar unos 25 minutos a fuego lento.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [412 g]	% DDR
ENERGÍA	123 kcal	507 kcal	25 %
PROTEÍNA	6 g	24 g	48 %
H. CARBONO	15 g	62 g	24 %
AZÚCARES	2 g	8 g	9 %
GRASA	3 g	10 g	15 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	11 g	46 %
SODIO	58 mg	237 mg	10 %