



LENTEJAS CON SETAS

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]
- 20 gramos de patata, cruda
- 1 diente de ajo, crudo [4 g]
- 20 gramos de champiñón, crudo
- 20 gramos de tomate maduro, crudo
- 1 porción ensalada de zanahoria, cruda [50 g]
- 50 gramos de cebolla blanca, cruda
- 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 hasta dorar y añadir la cebolla, después la zanahoria, el tomate, las setas y por ultimo las lentejas remojadas previamente.
- 3º Añadir laurel si se desea.
- 4º Añadir la patata y cubrir con agua.
- 5º Remover bien y por último 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 [242 g]	% DDR
ENERGÍA	154 kcal	373 kcal	19 %
GRASA	4 g	10 g	15 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	7 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	95 mg	230 mg	10 %
H. CARBONO	20 g	48 g	16 %
AZÚCARES	4 g	8 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	4 g	10 g	41 %
PROTEÍNA	9 g	21 g	—