

LEGUMBRE-LENTEJAS CON VERDURAS Y ARROZ



El arroz completa los aminoácidos esenciales para que haya proteína de alto valor biológico, añadir un poco de vinagre en cada plato, así absorbemos mejor el hierro de las lentejas.

 4 porciones

INGREDIENTES

- 250 gramos de lenteja, seca, cruda
- 4 unidades medianas de zanahoria, cruda [360 g]
- 1 unidad grande de cebolla blanca, cruda [200 g]
- 1 unidad mediana de puerro, crudo [150 g]
- 2 dientes de ajo, crudo [8 g]
- 1 unidad grande de pimiento verde, crudo [160 g]
- 2 unidades grandes de tomate maduro, crudo [520 g]
- 1 unidad grande de pimiento rojo, crudo [300 g]
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva, virgen [18 g]
- 1/4 taza de arroz cocido [47 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Picamos las cebollas, el ajo, el puerro y los pimientos en trozos muy pequeños para que se vayan deshaciendo en la cocción.
- 2º Pelamos las zanahorias, las patatas y los tomates. Troceamos los tomates en 2 partes, las zanahorias las cortamos en rodajas finas y las patatas en pequeños trozos, así se harán mucho antes.
- 3º En una cazuela, echamos un chorrito de aceite de oliva virgen extra, las cebollas, el puerro y los dientes de ajo. Sofreímos todo durante 10 minutos para que se mezclen bien los sabores.
- 4º Añadimos los pimientos, las zanahorias en rodajas, los tomates y la hoja de laurel. Sofreímos también durante 2-3 minutos.
- 5º Añadimos una cucharadita tipo postre de pimentón de la Vera dulce (podemos mezclar dulce y picante si os gusta un punto a las lentejas).
- 6º Removemos con una cuchara de madera rápidamente para que no se queme. Echamos las lentejas ya escurridas. Removemos otra vez para que se junte todo bien, unos 3 minutos.
- 7º Cubrimos con agua fría (importante, para que comience a hervir lentamente) hasta que quede la cazuela casi llena, recordad que tenemos que añadir más ingredientes.
- 8º Cuando lleve 1/2 hora cociendo le añadimos sal y pimienta al gusto.
- 9º Dejamos que se cocinen lentamente.
- 10º Para los que no le gusten las verduras se baten y listo. Para guardar 2 porciones en el congelador intentamos dividir en taper y así tenemos dos raciones para las semana siguiente

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [436 g]	% DDR
ENERGÍA	81 kcal	353 kcal	18 %
PROTEÍNA	4 g	19 g	39 %
H. CARBONO	12 g	51 g	20 %
AZÚCARES	4 g	18 g	20 %
GRASA	1 g	6 g	9 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	12 g	50 %
SODIO	52 mg	226 mg	9 %