



## HÉLICES DE LENTEJAS ROJAS CON VERDURAS FDMP

 15 minutos 30 minutos 1 porción

### INGREDIENTES

- 70 gramos de hélices de lentejas rojas
- 50 gramos de calabacín, crudo
- 1 unidad mediana de zanahoria, cruda [90 g]
- 1 unidad mediana de huevo de gallina, entero, crudo [50 g]
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen extra [9 g]
- 1 cucharadita de orégano seco
- 1 pizca de sal
- 1 unidad "canario" de tomate maduro, crudo [75 g]
- 60 gramos de pollo, pechuga, sin piel, crudo

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En una olla ponemos agua y cuando empiece a hervir echamos las hélices y las dejamos cocinando el tiempo que indique el paquete.
- 2º . Pelamos y cortamos en dados no muy grandes el calabacín y la zanahoria.
- 3º En una sartén echamos el aceite y los ingredientes que acabamos de cortar.
- 4º Dejamos que se cocine
- 5º Agregamos el tomate triturado, la sal y el orégano.
- 6º Removemos 5 minutos para que se integren los sabores y a continuación añadimos las hélices y el huevo.
- 7º Dejamos que se cocine todo un par de minutos, hasta que se cocine el huevo, y servimos.
- 8º Por último hacemos en la air fryer el pollo o en la plancha y lo picamos y añadimos

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (383 g)	% DDR
ENERGÍA	134 kcal	512 kcal	26 %
PROTEÍNA	10 g	40 g	79 %
H. CARBONO	12 g	44 g	17 %
AZÚCARES	2 g	9 g	10 %
GRASA	5 g	18 g	25 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	18 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	9 g	35 %
SODIO	145 mg	555 mg	23 %