Cristina Romero
Técnico Superior en Dietética

LEGUMBRE-LENTEJAS CON VERDURAS, HAMBURGUESA 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)
- 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)
- 1/2 Vasito de vasito de arroz cocido integral mercadona (63 g) o 1 taza de café de arroz blanco, crudo (75 g)
- 1 porcion de hamburguesa pollo 91% Mercadona (180 g)
- 1 unidad mediana de patata, cruda (220 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, troceamos la hamburguesa de pollo, 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, la hamburguesa, 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 Remover y añadir las patatas, 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

11º El arroz como ya está cocido añadirlo al final

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (512 g)	% DDR
ENERGÍA	93 kcal	476 kcal	24 %
PROTEÍNA	5 g	28 g	56 %
H. CARBONO	12 g	64 g	25 %
AZÚCARES	3 g	18 g	20 %
GRASA	2 g	9 g	12 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	13 g	52 %
SODIO	45 mg	230 mg	10 %