



HÉLICES DE LENTEJAS ROJAS CON VERDURAS

 15 minutos 30 minutos 2 porciones

INGREDIENTES

- 2 vasos de hélices de lentejas rojas [200 g]
- 1/2 unidad mediana de cebolla blanca, cruda
- 50 gramos de calabacín, crudo
- 1 unidad mediana de zanahoria, cruda [90 g]
- 100 gramos de tomate, pelado y triturado, enlatado o 2 tomates pera, crudos
- 1 unidad mediana de huevo de gallina, entero, crudo [50 g]
- 2 cucharas soperas de aceite de oliva, virgen extra [18 g]
- 1 cucharadita de orégano seco
- 1 pizca de sal

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En una olla ponemos agua y cuando empiece a hervir echamos las hélices y las dejamos cociendo el tiempo que indique el paquete.
- 2º Picamos la cebolla. 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 hasta que la cebolla esté pochada.
- 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.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [283 g]	% DDR
ENERGÍA	175 kcal	495 kcal	25 %
PROTEÍNA	11 g	31 g	62 %
H. CARBONO	20 g	58 g	22 %
AZÚCARES	3 g	8 g	9 %
GRASA	5 g	14 g	19 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	12 %
FIBRA ALIMENTARIA	4 g	10 g	41 %
SODIO	101 mg	287 mg	12 %