



LENTEJAS CON VERDURAS

🕒 40 minutos

🕒 40 minutos

🍴 1 porción

INGREDIENTES

- 3-4 puñados, mano cerrada de lenteja, seca, cruda (80-100 g)
- 1/4 unidad de pimiento rojo, crudo
- 1/4 unidad de pimiento verde, crudo
- 1/2 unidad pequeña de cebolla
- Calabacín
- 1 diente de ajo
- 1 cucharada de postre de pimentón, en polvo (2 g)
- Pizca de sal
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen (5 g)
- 1 unidad pequeña de patata, cruda

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Poner las lentejas a remojo y dejar al menos 12h. Escurrir y enjuagar.
- 2º Lavar y cortar las verduras. En la cazuela, pochar las verduras con aceite de oliva durante un par de minutos.
- 3º Añadir las lentejas, sal, pimentón y agua.
- 4º Cocinar durante 30-40 minutos.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (360 g)	% DDR
ENERGÍA	130 kcal	468 kcal	23 %
PROTEÍNA	8 g	29 g	59 %
H. CARBONO	19 g	69 g	27 %
AZÚCARES	1 g	3 g	3 %
GRASA	2 g	7 g	10 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTARIA	4 g	14 g	56 %
SODIO	393 mg	1413 mg	59 %