



LENTEJAS CON PATATAS, SOFRITO DE VERDURAS Y CHORIZO

Guiso de lentejas tradicional con un poco de chorizo

 1 hora 3 porciones

INGREDIENTES

- 3 raciones individuales de lenteja, seca, cruda [240 g]
- 1 unidad grande de cebolla [200 g]
- 2 dientes de ajo [8 g]
- 1 unidad mediana de pimiento rojo, crudo [210 g]
- 1 unidad mediana de zanahoria, cruda [90 g]
- 1 unidad mediana de tomate [140 g]
- 4 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra [36 g]
- 4 unidades medianas de patata, cruda [880 g]
- 3 raciones bocadillo de chorizo [150 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º : Ponemos el aceite en una olla, cortamos todas las verduras en cubitos y sofreímos todas las verduras y el chorizo menos el tomate.
- 2º Una vez esté todo más pochado añadimos el tomate y dejamos cocinar 5 min más.
- 3º Luego añadimos las patatas cortadas en gajos y las lentejas que previamente han sido remojadas en agua por unas dos horas.
- 4º Añadimos las especias al gusto y sal y ponemos agua hasta cubrir dos dedos por encima de las lentejas.
- 5º Ponemos fuego fuerte hasta empiece a hervir y luego lo bajamos a fuego medio y dejamos cocinar por 20-25 min o hasta que esté cocinado.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [566 g]	% DDR
ENERGÍA	135 kcal	762 kcal	38 %
PROTEÍNA	7 g	40 g	80 %
H. CARBONO	15 g	85 g	33 %
AZÚCARES	1 g	7 g	8 %
GRASA	5 g	26 g	36 %
GRASAS SATURADAS	1 g	7 g	34 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	18 g	71 %
SODIO	122 mg	688 mg	29 %