



GUIZO DE LENTEJAS CON VERDURAS Y ARROZ

Una forma estupenda de tomar lentejas y arroz con buena cantidad de verdura y gran sabor

 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]
- 2 unidades medianas de tomate [280 g]
- 4 cucharadas soperas de aceite de oliva [36 g]
- 2 raciones individuales de arroz [160 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Ponemos el aceite en una olla, cortamos todas las verduras en cubitos y sofreímos todas las verduras menos el tomate.
- 2º Una vez esté todo más pochado añadimos el tomate y dejamos cocinar 5 min más.
- 3º Luego añadimos 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.
- 6º Cuando falten unos 15 minutos a las lentejas añadimos el arroz.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [353 g]	% DDR
ENERGÍA	178 kcal	629 kcal	31 %
PROTEÍNA	7 g	25 g	51 %
H. CARBONO	27 g	94 g	36 %
AZÚCARES	1 g	4 g	4 %
GRASA	4 g	14 g	20 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	12 %
FIBRA ALIMENTARIA	4 g	14 g	54 %
SODIO	35 mg	123 mg	5 %