



LENTEJAS CON VERDURAS AL CURRY [+ CANTIDAD]

Un plato muy sabroso con lentejas, verduras y patatas, con el toque del curry

 2 horas y 30 minutos

 2 porciones

INGREDIENTES

- 3 raciones individuales de lenteja, en conserva [645 g] [1 bote y medio de lentejas ya cocidas]  200 gramos de lenteja, seca, cruda
- 1/2 unidad grande de cebolla [100 g]
- 1 unidad grande de zanahoria, cruda [130 g]
- 2 dientes de ajo [8 g]
- 1 unidad grande de tomate [260 g]
- 4 unidades medianas de patata, cruda [880 g]
- 2 cucharaditas de especias varias [curry, comino, cúrcuma, etc.]
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva [18 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En caso de comprar secas las lentejas, dejamos remojándolas por dos horas para que se cocinen más rápido.
- 2º Cortamos todas las verduras en cubitos pequeños y las ponemos a sofreír en una olla con 1 o dos cucharadas de aceite de oliva menos el tomate.
- 3º Cuando esté un poco más blanda añadimos el tomate y la patata cortada en gajos.
- 4º Cuando el tomate esté más sofrito añadimos las lentejas escurridas y las especias al gusto.
- 5º Añadimos agua hasta cubrir todo, ponemos juego fuerte para que hierva y una vez que hierva ponemos el fuego a medio y ponemos una tapa.
- 6º Dejamos cocinar por 20-25 minutos.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [801 g]	% DDR
ENERGÍA	88 kcal	707 kcal	35 %
PROTEÍNA	4 g	32 g	65 %
H. CARBONO	14 g	109 g	42 %
AZÚCARES	1 g	5 g	6 %
GRASA	1 g	11 g	16 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	24 g	97 %
SODIO	112 mg	895 mg	37 %