



LENTEJAS CON PATATAS Y SOFRITO DE VERDURAS [- CANTIDAD]

Guiso de lentejas tradicional.

 1 hora

 1 porción

INGREDIENTES

- 2 puñados, mano cerrada de lenteja, seca, cruda [50 g]
- 1/2 unidad grande de cebolla [100 g]
- 1 diente de ajo [4 g]
- 1/2 unidad mediana de pimiento rojo, crudo [105 g]
- 1 unidad mediana de zanahoria, cruda [90 g]
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra [9 g]
- 1 unidad mediana de patata, cruda [220 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 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 [487 g]	% DDR
ENERGÍA	95 kcal	460 kcal	23 %
PROTEÍNA	4 g	19 g	38 %
H. CARBONO	14 g	66 g	25 %
AZÚCARES	2 g	11 g	12 %
GRASA	2 g	11 g	15 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	15 g	58 %
SODIO	30 mg	144 mg	6 %