



## GUISO DE LENTEJAS CON VERDURAS Y ARROZ [- CANTIDAD]

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

 1 hora 1 porción

## INGREDIENTES

- 1 ración individual de lenteja, seca, cruda (80 g) o 240 gramos de lenteja, en conserva
- 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 tomate (140 g)
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva (9 g)
- 30 gramos de arroz

## 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 (510 g)	% DDR
ENERGÍA	99 kcal	507 kcal	25 %
PROTEÍNA	4 g	23 g	45 %
H. CARBONO	14 g	73 g	28 %
AZÚCARES	1 g	5 g	6 %
GRASA	2 g	11 g	15 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	16 g	64 %
SODIO	121 mg	617 mg	26 %