



LENTEJAS CON PATATAS, SOFRITO DE VERDURAS Y CHORIZO [1,5P-2,5HC-2G]

Guiso de lentejas tradicional con un poco de chorizo

 1 hora

 1 porción

INGREDIENTES

- 65 gramos de lenteja, seca, cruda 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 virgen extra [9 g]
- 1 unidad pequeña de patata, cruda [110 g]
- 50 gramos de chorizo

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 [612 g]	% DDR
ENERGÍA	97 kcal	594 kcal	30 %
PROTEÍNA	6 g	34 g	69 %
H. CARBONO	9 g	58 g	22 %
AZÚCARES	1 g	6 g	7 %
GRASA	4 g	22 g	32 %
GRASAS SATURADAS	1 g	6 g	32 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	16 g	66 %
SODIO	188 mg	1149 mg	48 %