



LENTEJAS CON VERDURAS AL CURRY (1P-2,5HC-2G)

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

 2 horas y 30 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 240 gramos de lenteja, en conserva o 70 gramos de lenteja, seca, cruda
- 1/2 unidad grande de cebolla [100 g]
- 1 diente de ajo [4 g]
- 1/2 unidad grande de tomate [130 g]
- 1 unidad mediana de patata, cruda [220 g]
- 1 cucharadita de especias para sazonar aves [2 g]
- 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 sofrido 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 [568 g]	% DDR
ENERGÍA	99 kcal	563 kcal	28 %
PROTEÍNA	4 g	22 g	45 %
H. CARBONO	12 g	69 g	26 %
AZÚCARES	1 g	3 g	3 %
GRASA	3 g	19 g	28 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	16 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	17 g	67 %
SODIO	111 mg	632 mg	26 %