



LENTEJAS CON PATATAS, SOFRITO DE VERDURAS Y JAMÓN SERRANO (2,5P-3,5HC-2G)

Guiso de lentejas tradicional con un poco de jamón

 1 hora

 1 porción

INGREDIENTES

- 400 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)
- 150 gramos de patata, cruda
- 100 gramos de jamón curado, sin grasa

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º : Ponemos el aceite en una olla, cortamos todas las verduras en cubitos y sofreímos todas las verduras y el jamón 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 (970 g)	% DDR
ENERGÍA	82 kcal	794 kcal	40 %
PROTEÍNA	6 g	60 g	121 %
H. CARBONO	9 g	83 g	32 %
AZÚCARES	1 g	8 g	9 %
GRASA	2 g	19 g	28 %
GRASAS SATURADAS	0 g	4 g	22 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	28 g	110 %
SODIO	424 mg	4117 mg	172 %