



LENTEJAS CON SOFRITO DE VERDURAS Y JAMÓN SERRANO (1,5P-1,5HC-1,5G)

Guiso de lentejas tradicional con un poco de chorizo

 1 hora

 1 porción

INGREDIENTES

- 220 gramos de lenteja, en conserva o 60 gramos de lenteja, seca, cruda
- 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]
- 70 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 [530 g]	% DDR
ENERGÍA	91 kcal	483 kcal	24 %
PROTEÍNA	7 g	38 g	75 %
H. CARBONO	8 g	41 g	16 %
AZÚCARES	1 g	5 g	6 %
GRASA	3 g	16 g	23 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	18 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	14 g	57 %
SODIO	406 mg	2155 mg	90 %