



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

Guiso de lentejas tradicional con un poco de chorizo

 1 hora

 1 porción

### INGREDIENTES

- 300 gramos de lenteja, en conserva o 100 gramos de lenteja, seca, cruda
- 1 unidad grande de cebolla [200 g]
- 1 diente de ajo [4 g]
- 1 unidad grande de pimiento rojo, crudo [300 g]
- 1 unidad grande de tomate [260 g]
- 1.5 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra [14 g]
- 80 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 [969 g] | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA           | 76 kcal   | 738 kcal            | 37 %  |
| PROTEÍNA          | 5 g       | 52 g                | 104 % |
| H. CARBONO        | 7 g       | 72 g                | 28 %  |
| AZÚCARES          | 1 g       | 13 g                | 14 %  |
| GRASA             | 2 g       | 23 g                | 33 %  |
| GRASAS SATURADAS  | 0 g       | 5 g                 | 24 %  |
| FIBRA ALIMENTARIA | 3 g       | 24 g                | 98 %  |
| SODIO             | 270 mg    | 2614 mg             | 109 % |