



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 %