



## LENTEJAS CON PATATAS, SOFRITO DE VERDURAS Y CHORIZO (2P-3HC-2G)

Guiso de lentejas tradicional con un poco de chorizo

 1 hora 1 porción

### INGREDIENTES

- 240 gramos de lenteja, en conserva o 65 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 unidad pequeña de patata, cruda (110 g)
- 50 gramos de chorizo
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva (9 g)
- 1 pieza de muslo de pollo crudo sin piel (120 g)

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º : Ponemos el aceite en una olla, cortamos todas las verduras en cubitos y sofreímos todas las verduras y el chorizo 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.
- 6º Le añadimos el pollo y el chorizo previamente cocidos.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (702 g)	% DDR
ENERGÍA	100 kcal	702 kcal	35 %
PROTEÍNA	7 g	52 g	104 %
H. CARBONO	8 g	58 g	22 %
AZÚCARES	1 g	6 g	7 %
GRASA	4 g	26 g	37 %
GRASAS SATURADAS	1 g	7 g	33 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	16 g	66 %
SODIO	175 mg	1227 mg	51 %