



### LENTEJAS CON VERDURAS AL CURRY (SIN AJO)

Un plato muy sabroso con lentejas, verduras y patatas, con el toque del curry

 2 horas y 30 minutos 2 porciones

## INGREDIENTES

- 3 raciones individuales de lenteja, en conserva [645 g] o 2 raciones individuales de lenteja, seca, cruda [160 g]
- 1/2 unidad grande de cebolla [100 g]
- 1 unidad grande de zanahoria, cruda [130 g]
- 1 unidad grande de tomate [260 g]
- 2 unidades medianas de patata, cruda [440 g]
- 2 cucharaditas de especias varias (curry, comino, cúrcuma, etc.)
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva [18 g]

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En caso de comprar secas las lentejas, dejamos remojándolas por dos horas para que se cocinen más rápido.
- 2º Cortamos todas las verduras en cubitos pequeños y las ponemos a sofreír en una olla con 1 o dos cucharadas de aceite de oliva menos el tomate.
- 3º Cuando esté un poco más blanda añadimos el tomate y la patata cortada en gajos.
- 4º Cuando el tomate esté más sofrido añadimos las lentejas escurridas y las especias al gusto.
- 5º Añadimos agua hasta cubrir todo, ponemos juego fuerte para que hierva y una vez que hierva ponemos el fuego a medio y ponemos una tapa.
- 6º Dejamos cocinar por 20-25 minutos.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (609 g)	% DDR
ENERGÍA	88 kcal	537 kcal	27 %
PROTEÍNA	4 g	26 g	52 %
H. CARBONO	13 g	76 g	29 %
AZÚCARES	1 g	3 g	4 %
GRASA	2 g	11 g	15 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	20 g	80 %
SODIO	141 mg	856 mg	36 %