



LENTEJAS VEGETALES CON YUCA [IP-2,5HC-1G]

 15 minutos

 1 hora

 1 porción

INGREDIENTES

- 70 gramos de lenteja, seca, cruda o 1 ración individual de lenteja, en conserva (215 g)
- 40 gramos de cebolla blanca, cruda
- 35 gramos de puerro
- 50 gramos de zanahoria
- 50 gramos de tomate maduro
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen (9 g)
- 1 diente de ajo
- 1 gramo de condimentos al gusto
- 1 cucharada de café de pimentón, en polvo, dulce
- 100 gramos de yuca

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Picamos el ajo, la cebolla, la zanahoria, el tomate y el puerro. Calentamos el poco de aceite de oliva en una cacerola, añadimos las verduras y sofreímos a fuego bajo durante cinco minutos. Sazonamos.
- 2º Cortamos la yuca en cubos pequeños.
- 3º Añadimos las lentejas, la yuca y los condimentos al gusto y cocemos un par de minutos.
- 4º Cubrimos con abundante agua fría y cocemos [mejor tapadas] durante 40-50 minutos o hasta que estén tiernas.
- 5º Por último, agregamos el pimentón dulce y cocemos durante 5 minutos más.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [434 g]	% DDR
ENERGÍA	107 kcal	466 kcal	23 %
PROTEÍNA	4 g	19 g	37 %
H. CARBONO	16 g	69 g	26 %
AZÚCARES	3 g	12 g	14 %
GRASA	3 g	11 g	16 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTARIA	4 g	15 g	62 %
SODIO	135 mg	587 mg	24 %