

LENTEJAS CON VERDURAS Y TOQUE DE PIMENTÓN

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]
- 20 gramos de pimiento verde, crudo
- 1 vaso de vino blanco, 11° [100 g]
- 30 gramos de tomate maduro, crudo
- 1 diente de ajo, crudo [4 g]
- 40 gramos de patata, cruda
- 1 porción ensalada de zanahoria, cruda [50 g]
- 50 gramos de cebolla blanca, cruda
- 1 ración individual de lenteja, seca, cruda [80 g]
- 1 cuchara de café de pimentón ahumado (de la Vera), en polvo [3 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cortar la verdura a trozos medianos y los ajos en laminas.
- 2º Sofreír el ajo hasta dorar y añadir la cebolla, después la zanahoria, el tomate y por ultimo las lentejas remojadas previamente.
- 3º Añadir laurel si se desea.
- 4º Añadir la patata y cubrir con agua.
- 5º Remover bien y por ultimo añadir el vino blanco y esperar a que se evapore. Añadir el pimentón ahumado.
- 6º Cerrar la olla express y dejar unos 25 minutos a fuego lento o hervir en olla normal hasta que las lentejas estén tiernas.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [375 g]	% DDR
ENERGÍA	130 kcal	487 kcal	24 %
PROTEÍNA	6 g	23 g	45 %
H. CARBONO	15 g	57 g	22 %
AZÚCARES	3 g	13 g	14 %
GRASA	3 g	11 g	15 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	12 g	47 %
SODIO	63 mg	235 mg	10 %