



LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS III

 3 porciones

INGREDIENTES

- 225 gramos de lentejas secas / 650 gramos ya cocidas
- 1 cebolla pequeña [opcional]
- 300 gramos de tomate triturado
- 4 cucharadas soperas de AOVE
- 100 gramos de pimiento
- 100 gramos de zanahoria
- Sal y especias al gusto (pimienta, pimentón, comino, laurel, etc.)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Picar la cebolla al gusto y sofreír [se pueden añadir también un par de dientes de ajo]. Añadir las verduras y sofreír también.
- 2º Añadir el tomate triturado, sazonar al gusto (sal, pimienta, pimentón, cominos...), y dejar reducir.
- 3º Añadir las lentejas y cocinar como proceda.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (310 g)	% DDR
ENERGÍA	124 kcal	386 kcal	19 %
PROTEÍNA	7 g	20 g	40 %
H. CARBONO	14 g	45 g	17 %
AZÚCARES	2 g	8 g	8 %
GRASA	4 g	13 g	19 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	10 g	41 %
SODIO	96 mg	299 mg	12 %