



HÉLICES DE LENTEJAS ROJAS CON AGUACATE Y POLLO

 15 minutos

 30 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 70 gramos de hélices de lentejas rojas
- 50 gramos de calabacín, crudo
- 1 unidad mediana de zanahoria, cruda [90 g]
- 40 gramos de aguacate, crudo
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen extra [5 g]
- 1 cucharadita de orégano seco
- 1 pizca de sal
- 1 unidad "canario" de tomate maduro, crudo [75 g]
- 100 gramos de pollo, pechuga, sin piel, crudo

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En una olla ponemos agua y cuando empiece a hervir echamos las hélices y las dejamos cocinando el tiempo que indique el paquete.
- 2º . Pelamos y cortamos en dados no muy grandes el calabacín y la zanahoria.
- 3º En una sartén echamos el aceite y los ingredientes que acabamos de cortar.
- 4º Dejamos que se cocine
- 5º Agregamos el tomate triturado, la sal y el orégano.
- 6º Removemos 5 minutos para que se integren los sabores y a continuación añadimos las hélices.
- 7º Dejamos que se cocine todo un par de minutos, añadimos el aguacate cortado a dados y servimos.
- 8º Por último hacemos en la air fryed el pollo o en la plancha y lo picamos y añadimos

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [409 g]	% DDR
ENERGÍA	123 kcal	504 kcal	25 %
PROTEÍNA	10 g	43 g	86 %
H. CARBONO	11 g	44 g	17 %
AZÚCARES	2 g	9 g	11 %
GRASA	4 g	15 g	22 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	16 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	10 g	40 %
SODIO	126 mg	515 mg	21 %