



DHAL DE LENTEJAS Y ARROZ/QUINOA CON CHAMPIÑONES

1 porción

INGREDIENTES

- 100 gramos de arroz blanco, hervido
- 100 gramos de lenteja, en conserva
- 1/4 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda [20 g]
- 1 diente de ajo, crudo [4 g]
- 4-5 cucharadas de tomate frito (HIDA)
- 1 cdita de garam masala + 1/2 cdita de cúrcuma + 1/2 cdita de pimienta molida + 1/2 cdita de pimentón + 1/2 cdita hierbas provenzales
- 1 guarnición de champiñón, crudo [140 g]
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Por un lado, lava las lentejas y deja escurrir. Por otro lado, pica la cebolla y el ajo. En una sartén pon el AOVE a calentar, cuando esté caliente añade el ajo, la cebolla, el tomate frito y las especias. Mezcla y deja 3 minutos cocer para que se mezclen los sabores. Puedes saltear los champiñones a parte en otra sartén y añadirlos al final como hice yo o puedes añadirlos antes de incorporar las lentejas y el arroz. Añade las lentejas y arroz, mezcla todo hasta homogeneizar. Déjalo a fuego lento unos 5 minutos para que se caliente y a disfrutar
- 2º Por un lado, lava las lentejas y deja escurrir. Por otro lado, pica la cebolla y el ajo. En una sartén pon el AOVE a calentar, cuando esté caliente añade el ajo, la cebolla, el tomate frito y las especias. Mezcla y deja 3 minutos cocer para que se mezclen los sabores. Puedes saltear los champiñones a parte en otra sartén y añadirlos al final como hice yo o puedes añadirlos antes de incorporar las lentejas y el arroz. Añade las lentejas y arroz, mezcla todo hasta homogeneizar. Déjalo a fuego lento unos 5 minutos para que se caliente y a disfrutar

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [372 g]	% DDR
ENERGÍA	82 kcal	304 kcal	15 %
PROTEÍNA	4 g	13 g	27 %
H. CARBONO	11 g	42 g	16 %
AZÚCARES	1 g	3 g	4 %
GRASA	2 g	7 g	11 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	8 g	34 %
SODIO	167 mg	622 mg	26 %