



DHAL DE LENTEJAS CON QUINOA/ARROZ Y VERDURAS AL CURRY

 1 porción

INGREDIENTES

- 100 gramos de lenteja, en conserva
- 100 gramos de quinoa hervida rehogada
- 3-4 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 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- 1 unidad mediana de berenjena, cruda [360 g]
- 5 unidades de espárrago, verde [125 g]
- 1 cucharada de postre de curry [2 g]
- 1/4 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda [20 g]
- 1 diente de ajo, crudo [4 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

^{1º} Por un lado, lava las lentejas y deja escurrir. Cuece la quinoa y reserva. 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. Añade las lentejas y quinoa, mezcla todo hasta homogeneizar. Déjalo a fuego lento unos 5 minutos para que se caliente y listo. Por otro lado, corta la berenjena a dados y los trigueros en pedazos. Saltea en una sartén caliente con aceite. Cuando esté casi hecho añade el curry y mezcla. Deja pochar y sirve con el dhal.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [591 g]	% DDR
ENERGÍA	99 kcal	587 kcal	29 %
PROTEÍNA	4 g	24 g	48 %
H. CARBONO	12 g	71 g	27 %
AZÚCARES	3 g	18 g	20 %
GRASA	3 g	20 g	29 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	12 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	20 g	81 %
SODIO	99 mg	585 mg	24 %