



LENTEJAS CON BONIATO

 10 minutos 40 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 200gr de lentejas hervida
- 1/4 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda [20 g]
- 2 dientes de ajo, crudo [8 g]
- 1 unidad "canario" de tomate maduro, crudo [75 g]
- 1 unidad pequeña de zanahoria, cruda [45 g]
- 1/4 unidad pequeña de pimiento rojo, crudo [38 g]
- 1/2 cucharadita de pimienta de cayena [1 g]
- 1/2 cucharadita de semilla de cilantro [1 g]
- 1/2 cucharadita de comino [1 g]
- 1 pieza de hojas de laurel [1 g]
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra [9 g]
- 1/2 cucharada de postre de sal de mar [2 g]
- 1/4 cucharada de postre de pimienta, negra [1 g]
- 120 gramos de champiñón en rebanadas
- 50 gramos de espinaca, cruda
- 1 vaso de agua de la red [250 ml]
- 1 unidad pequeña de boniato, crudo [90 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lavar las lentejas.
- 2º En una sartén antiadherente mediana, saltear la cebolla y el ajo en el aceite. Agregar agua, si es necesario, y cocinar hasta que la cebolla esté suave. Agregar las especias y las hojas de laurel. Añadir el tomate maduro, pelado y cortado en cubos. Tapar la sartén y cocinar por lo menos de 5 a 7 minutos, hasta que el tomate se reduzca por completo a una salsa. Agregar la zanahoria picada y el boniato/camote. Dejar que se cocine durante al menos 5 minutos y agregar las lentejas, así como 1 taza de agua. Tapar la sartén y cocinar a fuego lento durante unos 10 minutos. Agregue los champiñones, sal y más agua si es necesario. A seguir, en los últimos minutos de cocción de las lentejas (tiempo total de cocción entre 15 a 20 minutos), añadir las espinacas. Ajustar los condimentos al gusto.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [775 g]	% DDR
ENERGÍA	80 kcal	622 kcal	31 %
PROTEÍNA	4 g	33 g	65 %
H. CARBONO	12 g	94 g	36 %
AZÚCARES	3 g	19 g	22 %
GRASA	2 g	12 g	17 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTARIA	5 g	40 g	160 %
SODIO	83 mg	646 mg	27 %