Sonia Ruiz
Dietista-Nutricionista · CV00363

LENTEJAS CON YUCA

15 minutos
1 hora
1 porción

INGREDIENTES

- 50 gramos de lenteja, seca, cruda
- 40 gramos de cebolla blanca
- 35 gramos de puerro
- 50 gramos de zanahoria
- 90 gramos de yuca
- 50 gramos de tomate maduro
- 1 cucharada de café de aceite de oliva, virgen (2 g)
- 1 diente de ajo
- 1 gramo de condimentos al gusto
- 1 cucharada de café de pimentón, en polvo, dulce

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Picamos el ajo, la cebolla, la zanahoria, el tomate y el puerro. Calentamos el poco de aceite de oliva en una cacerola, añadimos las verduras y sofreímos a fuego bajo durante cinco minutos. Sazonamos.
2º Cortamos la yuca en cubos pequeños.
3º Añadimos las lentejas, la yuca y los condimentos al gusto y cocemos un par de minutos.
4º Cubrimos con abundante agua fría y cocemos (mejor tapadas) durante 40-50 minutos o hasta que estén tiernas.
5º Por ultimo, agregamos el pimentón dulce y cocemos durante 5 minutos más.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (324 g)	% DDR
ENERGÍA	122 kcal	397 kcal	20 %
PROTEÍNA	5 g	17 g	35 %
H. CARBONO	18 g	60 g	23 %
AZÚCARES	4 g	12 g	13 %
GRASA	1 g	4 g	5 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTARIA	4 g	12 g	49 %
SODIO	36 mg	118 mg	5 %