



LENTEJAS CON PATATA

 20 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 1 cucharada cafetera de pimentón, en polvo (3 g)
- 1 loncha de jamón curado o serrano (18 g)
- 1 porción de zanahoria, cruda (50 g)
- 1 diente de ajo, crudo (4 g)
- 50 gramos de cebolla blanca, cruda
- 60 gramos de lenteja, seca, cruda
- 1 unidad pequeña de patata, cruda (110 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Poner las lentejas en la olla express una vez están remojadas previamente.
- 2º Añadir la papa pelada, el resto de verduras y el trozo de jamón.
- 3º Añadir agua a la olla hasta cubrir o un poco más.
- 4º Añadir sal al gusto y el pimentón.
- 5º Cerrar la olla y poner a fuego medio.
- 6º Retirar del fuego, y servir

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (263 g)	% DDR
ENERGÍA	127 kcal	334 kcal	17 %
PROTEÍNA	9 g	23 g	47 %
H. CARBONO	19 g	51 g	20 %
AZÚCARES	4 g	10 g	11 %
GRASA	1 g	3 g	4 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTARIA	4 g	10 g	40 %
SODIO	227 mg	596 mg	25 %