



LENTEJAS CON VERDURAS

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- 1 diente de ajo, crudo [4 g]
- 1/2 unidad mediana de zanahoria, cruda [45 g]
- 1/4 unidad mediana de calabacín, crudo [80 g]
- 1/4 unidad pequeña de pimiento verde, crudo [20 g]
- 1/4 unidad pequeña de pimiento rojo, crudo [38 g]
- 1/4 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda [20 g]
- 1/2 cucharada de café de pimentón, en polvo [2 g]
- 60 gramos de lenteja, seca, cruda o 180 gramos de lenteja, en conserva

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Pela y pica todas las hortalizas en cubos pequeños y reserva.
- 2º Pon una olla a fuego medio y añade el aceite de oliva. Cuando esté caliente, añade la cebolla, el ajo, los pimientos, la zanahoria, el calabacín y una cucharadita de sal. Cocina a fuego medio durante 5 minutos revolviendo de vez en cuando.
- 3º Agrega el pimentón y da unas vueltas, con cuidado de que no se queme el pimentón.
- 4º Incorpora las lentejas, el agua y la patata picada en cubos. Sube el fuego al máximo hasta que hierva y, en ese momento, baja el fuego y cocina a fuego suave hasta que las verduras y las lentejas estén tiernas. Tardarán unos 35 minutos.
- 5º Rectifica el punto de sal si fuera necesario y sirve tus deliciosas lentejas con verduras.
- 6º CONSEJO: También puedes añadir una hoja de laurel a la cocción, le irá muy bien a tus lentejas con verduras. Si quisieras una versión más rápida de la receta, emplea lentejas en conserva que ya vienen cocidas.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [295 g]	% DDR
ENERGÍA	93 kcal	274 kcal	14 %
PROTEÍNA	5 g	15 g	31 %
H. CARBONO	11 g	33 g	13 %
AZÚCARES	3 g	9 g	10 %
GRASA	2 g	6 g	9 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTARIA	4 g	12 g	46 %
SODIO	160 mg	472 mg	20 %