



LENTEJAS CON TERNERA

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- 1 unidad pequeña de zanahoria, cruda [45 g]
- 20 gramos de pimiento verde, crudo
- 1 diente de ajo, crudo [4 g]
- 50 gramos de cebolla blanca, cruda
- 100 gramos de ternera, redondo, filete, cocido
- 2 puñados, mano cerrada de lenteja, seca, cruda [50 g]
- 3 gramos de azafrán en hebra

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Picar la cebolla fina, el diente de ajo más grueso y el pimiento fino.
- 2º Añadir aceite a la olla express y cuando este caliente añadir todas las verduras picadas y sofreír.
- 3º Una vez rehogadas añadir la carne, salpimentar y dar unas vueltas.
- 4º Añadir las lentejas, cerrar la olla y programar alrededor de 20 minutos.
- 5º Añadir si se desea laurel, azafrán y un poco de vino blanco. Dejar 5-10 minutos para que el vino se evapore.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [267 g]	% DDR
ENERGÍA	149 kcal	398 kcal	20 %
PROTEÍNA	17 g	45 g	90 %
H. CARBONO	13 g	34 g	13 %
AZÚCARES	3 g	8 g	9 %
GRASA	3 g	9 g	12 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	7 g	28 %
SODIO	85 mg	227 mg	9 %