

LENTEJAS CON VERDURAS Y TOFU



INGREDIENTES: 80gr de Lentejas // 200gr de lentejas hervidas 1 puñado de cada verdura 80gr de tofu 1 ajo 1 Patata 1/2 taza de tomate triturado natural 1 hoja de laurel 1 trocito de jengibre fresco 1 Pizca de sal 1 chorroncito de AOVE Hierbas provenzales Cortar verduras favoritas, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde, calabacín, calabaza, ajo y sofreir, junto con una hoja de laurel. Añadir una patata en gajos. Añadir un poco de tomate natural triturado, sal muy poquita, especias, tipo hiervas provenzales. Un trocito de jengibre fresco. Añadir lentejas, remover. Añadir caldo, cuando hierva tapar, bajar temperatura y dejar cocinar a fuego lento 45 minutos o hasta que las lentejas y las patatas estén hechas.

 15 minutos

 1 hora

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- 100 gramos de tofu
- 1 ración individual de lenteja, seca, cruda [60 g]
- 20 gramos de pimiento rojo, crudo
- 1 unidad pequeña de patata, cruda [110 g]
- 1 unidad pequeña de pimiento verde, crudo [80 g]
- 1 sobre comercial de sal común [1 g]
- 80 gramos de calabacín, crudo
- 80 gramos de calabaza, cruda
- 1 diente de ajo, crudo [4 g]
- 1 hoja de laurel, hoja [1 g]
- 1 cucharada sopera de tomate, pelado y triturado, enlatado [15 g]
- 1 cucharada de postre de jengibre [2 g]
- 50 gramos de puerro, crudo
- 1 unidad pequeña de zanahoria, cruda [45 g]
- 250 gramos de caldo vegetal

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cortar verduras favoritas, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde, calabacín, calabaza, ajo y sofreir, junto con una hoja de laurel. Añadir una patata en gajos. Añadir un poco de tomate natural triturado, sal muy poquita, especias, tipo hiervas provenzales. Un trocito de jengibre fresco. Añadir lentejas, remover. Añadir caldo, cuando hierva tapar, bajar temperatura y dejar cocinar a fuego lento 45 minutos o hasta que las lentejas y las patatas estén hechas.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORCIÓN [862 g] | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA | 97 kcal | 836 kcal | 42 % |
| PROTEÍNA | 7 g | 63 g | 127 % |
| H. CARBONO | 11 g | 93 g | 36 % |
| AZÚCARES | 2 g | 15 g | 17 % |
| GRASA | 2 g | 19 g | 27 % |
| GRASAS SATURADAS | 1 g | 5 g | 26 % |
| FIBRA ALIMENTARIA | 2 g | 19 g | 77 % |
| SODIO | 146 mg | 1259 mg | 52 % |