



HÉLICES DE LENTEJAS ROJAS CON VERDURAS (SIN HUEVO NI SAL)

 15 minutos
 30 minutos
 2 porciones

INGREDIENTES

- 2 vasos de hélices de lentejas rojas (200 g)
- 1/2 unidad mediana de cebolla blanca, cruda
- 50 gramos de calabacín, crudo
- 1 unidad mediana de zanahoria, cruda (90 g)
- 100 gramos de tomate, pelado y triturado, enlatado o 2 tomates pera, crudos
- 2 cucharas soperas de aceite de oliva, virgen extra (18 g)
- 1 cucharadita de orégano seco

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En una olla ponemos agua y cuando empiece a hervir echamos las hélices y las dejamos cocinando el tiempo que indique el paquete.
- 2º Picamos la cebolla. Pelamos y cortamos en dados no muy grandes el calabacín y la zanahoria.
- 3º En una sartén echamos el aceite y los ingredientes que acabamos de cortar.
- 4º Dejamos que se cocine hasta que la cebolla esté pochada.
- 5º Agregamos el tomate triturado y el orégano.
- 6º Removemos 5 minutos para que se integren los sabores y a continuación añadimos las hélices.
- 7º Dejamos que se cocine todo un par de minutos y servimos.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (258 g)	% DDR
ENERGÍA	177 kcal	457 kcal	23 %
PROTEÍNA	11 g	28 g	55 %
H. CARBONO	22 g	57 g	22 %
AZÚCARES	3 g	8 g	9 %
GRASA	4 g	11 g	16 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTARIA	4 g	10 g	41 %
SODIO	23 mg	60 mg	2 %