

**LENTEJAS CON VERDURAS (THERMOMIX)**

4 porciones

INGREDIENTES

- 250 gramos de lenteja, seca, cruda
- 100 gramos de cebolla blanca, cruda
- 2 dientes de ajo, crudo (8 g)
- 4 cucharadas soperas de aceite de oliva, virgen (36 g)
- 2 unidades medianas de zanahoria, cruda (180 g)
- 2 unidades medianas de patata, cruda (440 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Ponemos en remojo las lentejas al menos 2 horas antes de que las vayamos a cocinar.
- 2º Pasadas esas 2 horas, las escurrimos y las lavamos.
- 3º Ponemos en el vaso la cebolla, el ajo y el aceite. Programamos 4 segundos, velocidad 4. Con la espátula bajamos los restos que hayan podido quedar en las paredes del vaso. Programamos ahora 6 minutos, temperatura varoma, velocidad 1. Abrimos la tapa y añadimos el pimentón (tenemos que estar atentos para que caiga en la base del vaso y no sobre las cuchillas) y programamos 1 minuto, temperatura varoma, velocidad 1.
- 4º Añadimos ahora las lentejas ya lavadas y escurridas, las rodajas de zanahoria, los cubitos de patata, la hoja de laurel, el agua y la sal. Programamos 30 minutos, 100º, giro a la izquierda, velocidad cuchara.
- 5º Servimos inmediatamente.
- 6º Si no las servimos de inmediato van a espesar. Siempre podemos añadir un poco de agua cuando las calentemos de nuevo. Estas mismas lentejas se pueden convertir en un delicioso puré. Solo tenemos que retirar la hojita de laurel y programar, al menos 1 minuto, en velocidad 10.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (223 g)	% DDR
ENERGÍA	164 kcal	366 kcal	18 %
PROTEÍNA	8 g	18 g	36 %
H. CARBONO	22 g	49 g	19 %
AZÚCARES	3 g	6 g	7 %
GRASA	4 g	10 g	14 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTARIA	4 g	9 g	36 %
SODIO	82 mg	183 mg	8 %