

ARROZ CON LENTEJAS Y ESPINACAS

 1 hora y 30 minutos 1 hora y 30 minutos 1.1 Platos

INGREDIENTES

- 40 gramos de lenteja, en conserva
- 50 gramos de arroz blanco, crudo
- 1 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda [80 g]
- 1 unidad "canario" de tomate maduro, crudo [75 g]
- 1 diente de ajo, crudo [4 g]
- 1 guarnición de espinaca, cruda [50 g]
- 1 unidad pequeña de patata, cruda [110 g]
- 20 gramos de apio, crudo
- 20 gramos de napicol

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Picar cebolla y el ajo, hacer un sofrito y añadir el tomate.
- 2º Cortar las verduras en dados , las espinacas y el apio.
- 3º añadir agua, verduras y las lentejas, cocer hasta que las lentejas estén listas
- 4º Añadir el arroz y cocer unos 20min más

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PLATO (350 g)	% DDR
ENERGÍA	73 kcal	255 kcal	13 %
PROTEÍNA	2 g	9 g	17 %
H. CARBONO	15 g	51 g	20 %
AZÚCARES	2 g	8 g	9 %
GRASA	0 g	1 g	1 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	7 g	26 %
SODIO	63 mg	220 mg	9 %