

LENTEJAS HINDÚES (COPIA)

 20 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 1 diente de ajo, crudo [4 g]
- 1 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda [80 g]
- 1 taza café de lenteja, seca, cruda [75 g]
- 1 cucharadita de aceite de oliva [5 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Saltear la cebolla picada, el ajo y el jengibre en aceite de oliva.

2º Agregar las lentejas ya hervidas y condimentar con sal y pimienta.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (154 g)	% DDR
ENERGÍA	186 kcal	286 kcal	14 %
GRASA	4 g	6 g	8 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	4 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	110 mg	169 mg	7 %
H. CARBONO	26 g	40 g	13 %
AZÚCARES	4 g	6 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	5 g	8 g	32 %
PROTEÍNA	12 g	18 g	-