

LENTEJAS ESTOFADAS

 2 horas 1 porción

INGREDIENTES

- 1 ración individual de lenteja, seca, cruda (80 g)
- 2 unidades pequeñas de zanahoria, cruda (90 g)
- 1 unidad pequeña de patata, cruda (110 g)
- 100 gramos de pimiento rojo, crudo
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva (5 g)
- 40 gramos de cebolla blanca, cruda
- 10 gramos de pimentón, en polvo

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Ponemos a remojar 2-3 horas las lentejas (para que tengan más sabor se puede añadir unas hojas de laurel)
- 2º Troceamos y limpiamos las verduras, después lo ponemos todo en crudo en una olla (las lentejas también), echamos el pimentón y lo cubrimos todo con agua fría
- 3º Ponemos el fuego alto hasta que empiece a hervir, una vez que hierva bajamos el fuego y lo dejamos que vaya cocinando
- 4º mientras se cuecen las lentejas vamos cortando y pelando las patatas que dejaremos a remojo
- 5º A media cocción de las lentejas (unos 20 minutos) añadiremos las patatas y lo dejaremos cocer todo hasta que estén listas

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (395 g)	% DDR
ENERGÍA	122 kcal	483 kcal	24 %
PROTEÍNA	6 g	25 g	50 %
H. CARBONO	17 g	69 g	26 %
AZÚCARES	4 g	18 g	19 %
GRASA	2 g	8 g	12 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTARIA	5 g	18 g	73 %
SODIO	44 mg	174 mg	7 %