



LENTEJAS CON VERDURAS

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]
- 20 gramos de pimiento verde, crudo
- 1 vaso de vino blanco, 11° [100 g]
- 30 gramos de tomate maduro, crudo
- 1 diente de ajo, crudo [4 g]
- 40 gramos de patata, cruda
- 1 porción ensalada de zanahoria, cruda [50 g]
- 50 gramos de cebolla blanca, cruda
- 1 ración individual de lenteja, seca, cruda [80 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cortar la verdura a trozos medianos y los ajos en laminas.
- 2º Sofreír el ajo hasta dorar y añadir la cebolla, después la zanahoria, el tomate y por ultimo las lentejas remojadas previamente.
- 3º Añadir laurel si se desea.
- 4º Añadir la patata y cubrir con agua.
- 5º Remover bien y por ultimo añadir el vino blanco y esperar a que se evapore.
- 6º Cerrar la olla express y dejar unos 25 minutos a fuego lento.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [372 g]	% DDR
ENERGÍA	124 kcal	462 kcal	23 %
PROTEÍNA	6 g	22 g	43 %
H. CARBONO	15 g	54 g	21 %
AZÚCARES	3 g	11 g	13 %
GRASA	3 g	10 g	14 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	11 g	43 %
SODIO	61 mg	227 mg	9 %