



LENTEJAS

ELABORACIÓN

Primeramente, picamos la cebolla, el tomate, el pimiento verde, la zanahoria y el ajo en brunoise.

A continuación, ponemos las lentejas en una cazuela con toda la verdura, un chorro de aceite de oliva, una cucharada de pimentón y una pizca de sal.

Seguidamente, cubrimos todo con agua y lo ponemos a fuego fuerte hasta que rompa a hervir. Después, bajamos el fuego y mantenemos el cocido a temperatura suave hasta que se termine de hacer.

Finalmente, ajustamos el punto de sal y servimos las lentejas en plato hondo y bien calientes.

Información nutricional por persona

233,00 kcal Energía
12,90 g Proteínas
25,60 g Hids. de carbono
10,70 g Fibra dietética
6,37 g Grasa total
0,00 mg Colesterol
223,00 mg Sodio

INGREDIENTES

Lentejas 200 g

Cebolla 1 unidad

Tomate 1 unidad

Pimiento verde 1 unidad

Zanahoria 1 unidad

Ajo 1 diente

Pimentón 1 cucharada sopera

Aceite de oliva 2 cucharadas
soperas

Sal 2 g

ALÉRGENOS

Celiaco



Carne



Altramuz



Soja



Setas



Alcohol



Cacahuete



Frutos con
cascara



Sulfitos



Huevo



Lácteos



Crustáceos



Moluscos



Pescado



Diabético



Apio



Mostaza



Granos de
sésamo

