

Crema de lentejas con verduras

CREMA DE LENTEJAS CON VERDURAS



INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

Lentejas	25 gr.
Patatas	50 gr.
Puerros	10 gr.
Zanahorias	20 gr.
Cebollas	10 gr.
Pimientos	10 gr.
Tomates	20 gr.
Calabaza	20 gr.
Leche	15 gr.
Aceite de oliva	7 ml.
Ajo	2 gr.
Sal	1 gr.

PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

- 1.- Partiendo de agua fría, ponemos las lentejas en el fuego, cuando rompan a hervir las despumamos y ponemos el aceite y la sal.
- 2.- A mitad de cocción añadimos las verduras troceadas y dejamos cocer a fuego lento hasta que estén hechas.
- 3.- Retiramos del fuego y trituramos junto con un poco de leche, la crema debe quedar muy suave.

* A esta crema de lentejas podemos añadirle otras verduras de temporada, e incluso otra legumbre.

APORTE DE NUTRIENTES

Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	Vit C (mg)	Vit A (µg)
205	8	58	32	290

* Vit A (µg) Equivalente Retinol

