

Lentejas con Verdura

LENTEJAS CON VERDURA



INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

Lentejas	50 gr.
Patatas	50 gr.
Puerros	10 gr.
Calabacín	50 gr.
Cebollas	20 gr.
Pimientos	15 gr.
Tomates	20 gr.
Zanahorias	30 gr.
Aceite de oliva	12 ml.
Ajo	2 gr.
Pimentón	0,5 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, la sal, el pimentón y las verduras troceadas (o un refrito de las mismas, excepto el calabacín).
- 2.- A mitad de cocción añadiremos las patatas picadas a cuadritos medianos junto con el calabacín, y dejaremos cocer a fuego lento hasta que estén hechas, rectificamos si es necesario.

APORTE DE NUTRIENTES

Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	Vit C (mg)	Vit A (µg)
327	14	66	51	423

* Vit A (µg) Equivalente Retinol

