



## LENTEJAS ESTOFADAS

### INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 240 g de lentejas cocidas
- 150 g de tomate
- 100 g de cebolla
- 2 dientes de ajo
- 200 g de zanahoria
- 200 g de patata
- 40 g de aceite de oliva
- sal

### LA PREPARACIÓN

- Poner a remojo las lentejas 12 horas antes en agua fría.
- Lavar y escurrir. Poner las lentejas en un cazo con abundante agua fría y un chorrito de aceite..
- Añadir la patata troceada, las zanahorias cortadas en trozos medianos, la cebolla pelada y troceada, los ajo y el pimentón.
- Salar y si es necesario, añadir agua hasta que se cubran los ingredientes.
- Dejar cocer hasta que las lentejas estén en su punto.



### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

|                               |                     |
|-------------------------------|---------------------|
| Hidratos de carbono<br>44.6 g | Grasas<br>11.3 g    |
| Kcal<br>353                   | Proteínas<br>15.9 g |