



LENTEJAS ROJAS CON CHAMPIS

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 320 g de lentejas rojas
- 2 unidades de cebolla
- 3 unidades de zanahoria
- 500 g de champiñón
- 1000 ml de caldo de verdura
- sal

LA PREPARACIÓN

- En una olla, suda las cebollas picadas en cubos junto con la zanahorias también picadas en cubos, agrega 3 tazas con agua o caldo de verduras y cocina hasta que estén tiernas. Retira del fuego y pasa por el batidor, hasta obtener una crema líquida. Lleva al fuego nuevamente e incorpora las lentejas rojas, junto con los champiñones cortados en cuartos.
- Cocina 15-20 minutos, agrega el resto del agua o caldo hasta terminar la cocción.
- Sirve caliente.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 44.7 g	Grasas 2.4 g
Kcal 323	Proteínas 22.4 g