



LENTEJAS CON CALABAZA Y ZANAHORIA

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 240 g de lentejas pardillas
- 150 g de cebolla francesa
- 50 g de puerro
- 100 g de calabaza
- 120 g de zanahoria
- 2 dientes de ajo
- 120 g de pimienta verde
- 40 g de aceite de oliva virgen
- 1000 ml de caldo de verduras casero
- 5 g de tomillo
- sal
- pimienta

LA PREPARACIÓN

- Pela las hortalizas y pica en dados o en juliana.
- Coloca en una cazuela de barro junto con las lentejas, el tomillo y cubre con el caldo.
- Salpimenta , añade el aceite y cuece a fuego medio-alto hasta que se rompa el hervor. Espuma y continúa cocinando tapadas a fuego suave, hasta que las lentejas estén tiernas



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 36.1 g	Grasas 11.9 g
Kcal 343	Proteínas 16.7 g