



SOPA DE ALUBIAS, LENTEJAS, GUISANTES Y CEBADA

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 40 g de alubias pintas remojadas
- 40 g de lenteja seca
- 40 g de cebada perlada
- 40 g de guisantes congelados
- 120 g de tomate
- 120 g de zanahoria
- 100 g de cebolla
- 50 g de apio
- 1 diente de ajo
- 1 rama de tomillo
- 1 rama de salvia
- 1 hoja de laurel
- 40 g de aceite de oliva virgen
- sal
- pimienta

LA PREPARACIÓN

- Lava y corta en trozos pequeños toda la verdura(cebolla, zanahoria, apio, tomate, ajo)colócala en el fondo de una olla grande con el aceite y las hierbas(tomillo, laurel, salvia) atadas con un hilo de algodón.
- A fuego bajo, remueve bien durante 5 minutos, hasta que las verduras estén blandas y aromáticas. Añade las alubias, las lentejas y la cebada perlada, además de 1,5 litros de



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 20.7 g	Grasas 10.6 g
Kcal 220	Proteínas 7.4 g

agua y el resto del aceite.

- Tapa la olla y deja hervir durante 45 minutos a fuego bajo. Sazona y deja cocer 45 minutos más, controlando el punto de cocción de las legumbres, por si ya estuvieran a punto antes de que haya transcurrido este tiempo. Diez minutos antes del final, añade los guisantes y retira las hierbas.
- Sirve caliente .