Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas



PLATOS PRINCIPALES

Lentejas estofadas

45min · 4 raciones · 627 kcal

Ingredientes

- **350gr** de lentejas pardina
- **100gr** de pimiento rojo en trozos 3-4 cm
- **100gr** de pimiento verde en trozos 3-4 cm
- **100gr** de zanahoria en dado pequeños
- **100gr** de patata a dados
- **100gr** de cebolleta en trozos 3-4 cm o cebolla
- **3 dientes** de ajo picaditos
- **25gr** de aceite de oliva
- **1 cucharadita** de sal
- **1 cucharadita** de pimentón dulce
- **100gr** de chorizo en rodajas
- **100gr** de morcilla
- **1000ml** de agua

Elaboración

1. Poner las lentejas en remojo un mínimo de tres horas antes de su preparación
2. Sacar las lentejas del agua del remojo, lavarlas y escurrirlas
3. Poner en la cacerola las lentejas escurridas, el pimiento rojo, el pimiento verde, la zanahoria, la cebolleta, el ajo, el aceite de oliva, la sal, el pimentón, el chorizo, la morcilla, el agua y poner al fuego durante 40min
4. Comprobar si las lentejas están tiernas; de no ser así, volver a poner al fuego 5-10min más
5. Servir calientes

RECOMENDACIONES

Comer las lentejas con naranjas o mandarinas duplicará la absorción de hierro, y las lentejas serán mucho más beneficiosas para tu organismo.

POR RACIÓN	32 g Proteínas	25 g Grasas	72 g Hidratos	13 g Fibra

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas

cooknest.app/@coolfood-bylidya · Instagram @coolfood_bylidya