Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas



PLATOS PRINCIPALES

Lentejas estofadas

45min · 8 raciones · 441 kcal

Ingredientes

- **500gr** de lentejas pardinas previamente en remojo unas 3 horas
- **250gr** de chorizo en dados
- **3** zanahorias frescas en dados
- **3** patatas chascadas
- **1** pimiento rojo grande en dados
- **1** pimiento verde grande en dados
- **1** cebolla dulce en dados
- **3 dientes** de ajo picaditos
- **2 cucharaditas** de sal rosa
- **2 cucharaditas** de pimentón dulce
- **1 cucharadita** de cúrcuma
- **2 hojas** de laurel
- **3L** de agua

Elaboración

1. Poner todos los ingredientes en una olla profunda y cocinar unos 45 minutos
2. Listas para servir

POR RACIÓN	25 g Proteínas	13 g Grasas	58 g Hidratos	10 g Fibra

Hecho con CookNest