Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas



SOPAS Y CREMAS

Lentejas estofadas

45min · 4 raciones · 539 kcal

Ingredientes

- **300gr** de lenteja pardina secas
- **1** Pimiento rojo pequeño en dados
- **1** Pimiento verde en dados
- **2** Zanahorias en daditos
- **2** Patatas chacadas
- **1** Cebolla morada pequeña en dados
- **2 Dientes** de ajo en brunoise
- **1** Chorizo dulce en dados pequeños
- **20gr** de aove
- **1 Cucharadita** de sal
- **1 Cucharadita** de pimentón
- **900gr** de agua

POR RACIÓN

Proteínas	**27 g**
Grasas	**16 g**
Hidratos	**72 g**
Fibra	**13 g**

Elaboración

1. Ponemos las lentejas en agua 3 horas antes de cocinarlas.
2. En una cacerola ponemos todos los ingredientes y cocinamos durante 40 min. a fuego medio-alto.
3. Retiramos y servimos.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas
cooknest.app/@coolfood-bylidya · Instagram @coolfood_bylidya