Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas



PLATOS PRINCIPALES

Lentejas estofadas

45min · 6 raciones · 479 kcal

Ingredientes

- **500 g** de lentejas secas
- **1** pimiento rojo en dados
- **1** pimiento verde en dados
- **1/2** cebolla dulce en dados
- **2**-3 dientes de ajo picados
- **2**-3 zanahorias en daditos
- **2**-3 patatas chascadas
- **35 g** de AOVE
- **1 cucharadita** de sal
- **1 cucharadita** de pimentón De la Vera
- **1** chorizo en rodajas
- **100 g** de jamón en daditos
- Agua, la necesaria para cubrir

Elaboración

1. Ponemos las lentejas en remojo unas 3 horas antes de cocinarlas.
2. En una cacerola profunda añadimos las lentejas, las verduras, las patatas, el chorizo, el jamón, el AOVE, la sal y el pimentón.
3. Cubrimos con agua y cocinamos a fuego medio durante 35-40 minutos.
4. Cuando estén tiernas, servimos bien calentitas y... a disfrutar de un buen plato de cuchara.

POR RACIÓN	28 g Proteínas	9,9 g Grasas	69 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