Gotxei



PLATOS PRINCIPALES

Combo de lentejas, berenjena y mango

45min · 1 ración · 386 kcal

Ingredientes

- **1/2** bote de lentejas cocidas
- **1/2** berenjena asada
- Pollo
- Cebolla morada
- Curry
- Yogur
- Mango
- Cebollino

POR RACIÓN

Proteínas	**37 g**
Grasas	**5,8 g**
Hidratos	**49 g**
Fibra	**14 g**

Elaboración

1. Asar la berenjena, ya sea en horno o en airfryer (180 grados 40 minutos).
2. Saltear el pollo con la cebolla y curry.
3. Incorporar las lentejas y la berenjena en dados a la sartén y dar amor unos minutos todo junto.
4. Emplatar añadiendo mango en dados y un poco de yogur y listo!

RECOMENDACIONES

Atemporal, completo, mezcla texturas y temperaturas.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Gotxei

cooknest.app/@gotxei · Instagram @gotxei