Dietista-nutricionista | Julia Gallego



PLATOS PRINCIPALES

Guiso de lentejas con verduras

4 raciones

Ingredientes

- Todas las verduras
- Un par de cucharadas de tomate
- Pimentón dulce
- Lentejas
- Unos taquitos de jamón
- Agua

Elaboración

1. Sofreír todas las verduras en la olla
2. Añadir un par de cucharadas de tomate, pimentón dulce, las lentejas, unos taquitos de jamón y agua
3. Esperar cinco minutos
4. Triturar todas las verduras y volverlas a echar para que espesen

RECOMENDACIONES

Triturar las verduras las hace mucho más espesas y más ricas.

Hecho con CookNest