The Green Fork



PLATS PRINCIPALS · VEGÀ

Estofat de llenties

1h · 5 racions · 270 kcal

Ingredients

- **1** ceba
- **2**-3 grans d'all
- **1**-2 pebrots verds
- **2** tomàquets
- **3** pastanagues
- **500g** de llenties crues
- **2L** d'aigua
- Sal, pebre i pebre vermell
- **1** fulla de llorer

PER RACIÓ

Proteïnes	**15 g**
Greixos	**1 g**
Hidrats	**38 g**
Fibra	**15 g**

Elaboració

1. Portar a ebullició i després cuinar uns 35-40min a foc baix
2. Triturar les verdures i afegir el puré de nou a la cassola
3. Cuinar 5min més i servir

Fet amb CookNest

Totes les receptes de The Green Fork

cooknest.app/@thegreennfork · Instagram @thegreennfork