

Lenties amb verduretes

CARACTERÍSTIQUES

Tipus de plat: Plat complet

Dificultat: ★★★

Temps total d'elaboració: 1h 30min.

Funció de la recepta: Alimentació saludable diària

Recepta per a: 2 persones

Preu per persona: 1,50€

VALOR NUTRICIONAL

Proteïnes	22 g.
Hidrats	95 g.
Greixos	48 g.
Energia	890 kcal

INGREDIENTS

- 200gr de lenties
- Pastanagues
- 1 porro
- 1 patata
- 1/2 pebrot verd
- 1 all
- 1 fulla de llorer
- oli d'oliva verge extra
- pebre vermell no picant
- Sal
- aigua mineral

ELABORACIÓ

1. Pelem les pastanagues i la patata.
2. Rentem, i tallem les verdures en quadrats petits.
3. Rentem bé les lenties i les posem a la cassola amb les verdures netes, el llorer, l'all, 1 cullerada de pebre vermell i la sal.
4. Cobrim amb aigua mineral i tirem raig d'oli.
5. Posem la tapa i esperem ebullició.
6. Quan bulli, baixem el foc al mínim i deixem coure 40min.

PROPIETATS

Les lenties ens aporten molt de ferro. El llegum s'ha de menjar amb algun cereal combinat al llarg del dia, no cal en el mateix àpat.

És un bon sopar, però no anar a dormir ben sopat, fer la digestió despert.

Plat ideal per tardor o hivern.

AL·LERGÒGENS

