



 LEGUMBRES

 Fácil

 10 min


 1-2

## Lentejas con verduras

### Raciones y nutrición

**200** kcal / ración de las cuales:

 HIDRATOS 40% 20 gr. 80 Kcal

 GRASAS 36% 8 gr. 72 Kcal

 PROTEÍNAS 24% 9 gr. 36 Kcal

### Prepara esta receta

#### PREPARACIÓN

Al baño maría: Abrir la lata y ponerla al baño maría durante 15 minutos.  
Al fuego: Verter el contenido de la lata en un cazo y calentarlo a fuego suave durante 10 minutos.  
Al microondas: Verter el contenido de la lata en un recipiente no metálico y calentarlo, tapado, de 3 a 5 minutos, en función de la potencia.

#### CONSEJO NUTRICIONAL

Las legumbres y las verduras son ingredientes básicos de la dieta mediterránea. Con este plato podrás disfrutar de una deliciosa receta de lentejas pardinas con sabrosas verduras, cocinadas con aceite de oliva y al punto de sal. Una receta 100% vegetal y baja en grasa.

#### CONSEJO CULINARIO

Completar esta comida con una ensalada y una pieza de fruta.

#### INGREDIENTES

- 1 lata de Lentejas con verduras LITORAL