



 LEGUMBRES

 Fácil

 50 min


 4-6-8

Lentejas guisadas con orégano

Raciones y nutrición

334 kcal / ración de las cuales:

 HIDRATOS 50% 42 gr. 168 Kcal

 GRASAS 26% 10 gr. 90 Kcal

 PROTEÍNAS 24% 19 gr. 76 Kcal

Prepara esta receta

PREPARACIÓN

Rehogar cebollas cortadas en tiras, tocino en trocitos y ajos picados en 2 cucharadas de aceite; cuando la cebolla esté ligeramente dorada, añadir lentejas y cubrirlas con agua.

Cuando rompa el hervor, agregar patatas peladas y troceadas, la pastilla de caldo y orégano.

Cocer tapado 30 minutos, añadir morcillas cortadas en rodajas y cocerlo unos 10 minutos más.

Retirar el orégano y servir caliente.

CONSEJO NUTRICIONAL

Un plato muy completo y equilibrado y con un alto contenido en fibra. Por su variedad de ingredientes y su alto valor calórico y nutritivo, se recomienda consumirlas como plato único acompañadas de una naranja u otra fruta rica en vitamina C, nutriente que potencia la biodisponibilidad del hierro de las legumbres.

CONSEJO CULINARIO

Si no tiene ramitas frescas de orégano, utilizar orégano seco en hojas. Estas lentejas no necesitan estar en remojo la víspera.

INGREDIENTES

- 1 ramita orégano
- aceite
- 2 dientes ajo
- 10 g de tocino
- 1/2 kg de lentejas
- 2 morcillas de arroz (200 g)
- 400 g de patata
- 400 g de cebolla
- 1 pastilla de Caldo de carne MAGGI