

## LENTEJAS CON BERENJENAS



### Ingredientes

---

- Lentejas.
- Un tomate, una zanahoria, una berenjena.
- Una cebolla y una cabeza de ajo
- Pimiento, pimentón, cominos molidos
- Sal y laurel



### Elaboración

---

Troceamos el tomate y la zanahoria en dados pequeños. Hacemos lo mismo con la berenjena, la cebolla y el pimiento.

En una olla con agua, ponemos a cocer las lentejas e incorporamos el resto de las verduras que hemos picado.

Añadimos al guiso una hoja de laurel, una pizca de pimentón y de sal, una cabeza de ajo y finalmente, el comino molido.

Cuando las verduras estén tiernas, sacamos todas menos la berenjena.

Trituramos el tomate, la zanahoria, la cebolla y el pimiento con la batidora.

Incorporamos el triturado de nuevo a la olla, comprobamos la sal.

Hervimos todo junto unos minutos.

De estas lentejas pueden servirse tres cazos, equivalen a unas 340 kilocalorías.

### RECUERDE:

---

- Consuma más pescado y alimentos con fibra (legumbres, frutas, ensaladas, verduras y pasta integral)
- Disminuya el consumo de carnes rojas y embutidos
- COMA DE TODO, PERO CON MODERACIÓN