

## LENTEJAS VEGETARIANAS



### Ingredientes

---

- Garbanzos
- 1 kilo de lentejas
- 1 pimiento verde
- 1 zanahoria
- 2 puerros
- 1 cebolla
- 1 cabeza de ajo entera
- Comino en polvo
- 1 pimiento rojo seco
- Vinagre
- 1 cucharadita de pimentón dulce



### Elaboración

---

Poner a hervir las lentejas en una cazuela, junto con el pimiento, la zanahoria y los dos puerros. Limpiar la cabeza de ajo y añadirla entera al guiso, que sazonaremos con el comino para darle sabor.

Remojaremos el pimiento rojo seco con un chorrito de vinagre y lo trituraremos en la batidora.

Añadiremos la mezcla a la cazuela junto con una cucharadita de pimentón dulce. Dejaremos hervir hasta que todo el guiso esté bien cocido. Serviremos 4 cazos (450 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