



Potage de lentejas

VCT: 619 Cal.

Ingredientes		Hidratos de carbono	Proteínas	Grasas
Carne	150 gr.	--	30	10
Cebollón	30 gr.	3	0.3	--
Tomate triturado	60 gr.	3	0.6	--
Zanahoria	60 gr.	6	0.6	--
Papa	100 gr.	20	2	--
Arvejas	50 gr.	5	0.5	--
Ají	5 gr.	0.2	0.05	--
Lentejas	60 gr.	37.2	12.6	--
Aceite	5 gr.	--	--	5
		74.4 gr.	46.6 gr.	15 gr.
		298 cal	186 cal	135 cal
		48%	30%	22%

Preparación

- Cortar la carne en cubos pequeños.
- Lavar y cortar el resto de los ingredientes.
- Saltear la cebolla y el ají en el aceite.
- Agregar el resto de los ingredientes y, agregar agua si fuera necesario, y completar la cocción de los alimentos.

