



COMIDA SALUDABLE Y ECONÓMICA

RECETAS SALUDABLES

Crema de lentejas con verduras



INGREDIENTES (2 PERSONAS)

- 100g lentejas cocidas
- 1/2 puerro
- 1/2 cebolla
- Pimentón dulce
- 1 vaso de caldo de verduras (opcional)
- Aceite de oliva
- Sal
- Pimienta

ELABORACIÓN

1. Pelar y picar la cebolla. Lavar bien el puerro y picarlo (solo la parte blanca).
2. Calentar aceite en una cacerola y pochar la cebolla y el puerro a fuego medio unos 10 min.
3. Añadir las lentejas, el pimentón y el caldo de verduras, si no tienes caldo puedes añadir un vaso de agua.
4. Salpimentar y cocinar a fuego suave 15 minutos.
5. Triturar y si se quiere una crema más fina, pasarla por un chino o colador.

PRECIO
(APROXIMADO PERSONA)

0,46 €