

CREMA DE LENTEJAS Y VERDURAS



RACIÓN: 4 NIÑOS ENTRE 4-6 AÑOS

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 45 MINUTOS DE PREPARACIÓN

DIFICULTAD: FÁCIL

INGREDIENTES

160 gr de lentejas o garbanzos cocidas (también se pueden en seco).

200 gr de patata

160 gr de calabaza

100 gr de zanahoria

160 gr de puerro

60 gr de cebolla

15 ml de aceite de oliva virgen extra (AOVE)

1 l de agua

1 pizca de sal yodada

PREPARACIÓN

1. Poner en remojo las lentejas la noche anterior. También se puede usar lentejas cocidas de bote.
2. Lavar muy bien la cebolla, la patata, la calabaza, la zanahoria y el puerro y cortarlas en cubos medianos.
3. A fuego medio, ponemos una olla con dos cucharada de AOVE y cuando esté caliente, añadimos la cebolla y dejamos ponchar unos 5 minutos y luego añadir puerro hasta que queden dorados pero sin quemarse.
4. Añadir la patata, la zanahoria y la calabaza, y las dejamos 5 minutos a fuegos medio.
5. Colar bien las lentejas, lavarlas bajo el agua con un colador, añadirlas a las verduras, mezclar y dejar sofreír unos minutos.
6. Una vez todo integrado, añadir el agua hirviendo a la mezcla y bajar a fuego medio durante 30 minutos con la olla tapada.
7. Apagar el fuego, echar todo en una túrmix para triturar y finalmente pasar por un chino antes de servir.
8. Echarle un pizca de sal y ¡Qué aproveche!

Nutriente	Aporte	IR	% AP/IR
Energía [kcal]	318	2171	14,7
Proteínas [g]	16,5	36	45,8
Calcio [mg]	122	800	15,3
Fósforo [mg]	330	700	47,2
Magnesio [mg]	103	180	57,0
Hierro [mg]	5,8	10	57,9
Zinc [mg]	2,4	10	23,8
Yodo [µg]	16,9	130	13,0
Flúor [µg]	28,5	1500	1,9
Selenio [µg]	8	30	26,8
Vit. B1 Tiamina [mg]	0,44	0,87	50,9
Vit. B2 Riboflavina [mg]	0,27	1,3	20,7
Vit. B6 Piridoxina [mg]	0,93	1,1	84,3
Vit. B12 Cianocobalamin [µg]	0	1,7	0,0
Eq. Niacina [mg]	5,9	14,3	41,2
Ac. Fólico [µg Actividad]	200	250	80,2
Vit. C Ac. Ascórbico [mg]	43,9	55	79,9
Ac. Pantoténico [mg]	1,6	4	39,9
Biotina [µg]	6,3	14	45,2
Vit. A [µg Eq. de retinol]	1172	700	167,4
Vitamina D [µg]	0	5	0,0
Vit. E [mg Eq. de alfa-tocoferol]	3,4	8	42,5
Vitamina K [µg]	109	30	363,1