

# PURÉ DE LENTEJAS CON HUEVO Y TOCINO



| Fácil



| 60min.



| 4 raciones



| 0,92 €/ración

## INGREDIENTES

- 1 cebolla grande
- 1 taza de lentejas pardinas crudas
- 50 g de panceta cortada fina
- 1 pera
- 4 huevos
- Aceite de oliva virgen extra
- 20 hojas de perejil con el tallo fino
- Sal y pimienta



## ALÉRGENOS




HUEVOS

## ELABORACIÓN

1. Calentar el aceite en una olla y agregar la cebolla picada fina, dejar sofreír durante 15 minutos.
2. Añadir las lentejas y agua caliente, salar y dejar cocer a fuego lento durante 40 minutos. Triturar muy fino, colar y reservar el puré.
3. Saltear la panceta sin aceite; sofreír hasta que se dore. Reservar.
4. Pelar y cortar la pera en dados. Saltear con aceite 30 segundos y reservar.
5. Hervir los huevos durante 9 minutos, cortar a dados y reservar.
6. Freír las hojas de perejil hasta que estén crujientes, secarlas sobre papel de cocina y reservar.
7. Servir el puré caliente en platos hondos y, por encima, esparcir los ingredientes reservados.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

 por ración	<b>energía</b> 309 Kcal	<b>hidratos de carbono</b> 24 g	<b>azúcares</b> 6,6 g	<b>Grasas</b> 14 g	<b>grasas saturadas</b> 3.5 g	<b>Proteínas</b> 18 g	<b>Fibra</b> 6,5 g	<b>Sal</b> 1,4 g
---	----------------------------	------------------------------------	--------------------------	-----------------------	----------------------------------	--------------------------	-----------------------	---------------------

## NUTRI-SCORE



### ¡EVITA EL DESPERDICIO!

- Si tienes tocino o jamón en la nevera, puedes usarlo para reemplazar la panceta, cortándolo en trozos más grandes.
- Si sobran hojas de perejil, pícalas finamente y congélaslas para usarlas en futuras preparaciones.

### CONSEJOS CONSCIENTES

- Las lentejas pardinas son una excelente fuente de proteína vegetal que, debido a su alto contenido en fibra, te pueden ayudar a sentir más saciado y a mejorar tu tránsito intestinal.
- Para reducir el tiempo de elaboración y el gasto de energía, puedes utilizar un tarro de lentejas cocidas.