Cazuela de lentejas

Cooking Service

——— Receta Saludable ———

2 porciones | Media | Almuerzo

Ingredientes

- ✔ **250 gr** lentejas cocidas
- ✔ **1 uni** cebolla
- ✔ **1 uni** tomate
- ✔ **2 cdas** arvejas
- ✔ **2 cdas** morron *(en tiritas)*
- ✔ **1 ramita** apio
- ✔ **1 taza** caldo de vegetales
- ✔ **1 cdita** pimenton
- ✔ Condimentos a gusto
- ✔ **2 cdas** arroz basmati cocido

Preparación

1. Picar la cebolla y el apio. Cortar el tomate en cubitos y colocar todo junto en una cacerola con caldo diet.
2. Condimentar y cocinar con la cacerola tapada. A los 15 minutos incorporar las lentejas cocidas y el arroz. Cocinar unos minutos más y servir.

Receta creada por **Lic. M. Claudia Sempé** - Nutricionista

"Una buena alimentación es el primer paso hacia una vida más saludable"

Cooking Service
cs@cookingservice.com.ar
15-3685-0038