

## LENTEJAS CON ARROZ Y POLLO (4 raciones)



Las legumbres aportan proteínas de bajo valor biológico, por ello, **es aconsejable combinarlas con hidratos de carbono** y/o algún otro alimento con proteína. En este caso se han escogido las lentejas con arroz y pollo. Además, también se han incluido fuentes de **vitaminas y minerales** como la cebolla, el calabacín y la zanahoria.

Por su alto contenido en fósforo y potasio, en personas que deban limitar el consumo, es aconsejable utilizar legumbres envasadas ya cocidas o la técnica de la doble cocción y limitar su consumo a dos veces por semana.

Si se tiene restricción con el potasio, será necesario cortar y poner a remojo todas las verduras que se vayan a utilizar y reducirla en caso de ser necesario.

Esta receta puede utilizarse como plato único, ya que, nos aporta una cantidad de nutrientes adecuada.

### Ingredientes

- Aceite de oliva ..... 50 gr
- Cebolla congelada ..... 80 gr
- Ajo ..... 5 gr (1 diente)
- Zanahoria..... 40 gr
- Pollo..... 120 gr

- Calabacín .....40 gr
- Tomate pera enlatado.....900 gr
- Lentejas cocidas envasadas.....200 gr
- Arroz .....100 gr
- Laurel..... 1 hoja
- Pimentón

### **Preparación**

- Sofreír la cebolla y el ajo con aceite, cuando esté dorado, añadir el laurel, la zanahoria y el pollo y rehogar 2 minutos más.
- Pasado este tiempo, adicionar el calabacín y rehogar 2 minutos más. Después añadir el pimentón y rehogar un poco más.
- Añadir el tomate pera en lata y dejar 5 minutos al fuego. Si es necesario, agregar medio vaso de agua y dejar cocer.
- Por último, incorporar las lentejas y dejar cocer varios minutos.
- Emplatar en un plato hondo.

### **VALORACIÓN NUTRICIONAL (por ración)**

<b>Energía (Kcal)</b>	285,5
<b>Proteínas (g)</b>	12,6
<b>Hidratos de carbono (g)</b>	28,1
<b>Lípidos (g)</b>	13,6
<b>Sodio (mg)</b>	289,6
<b>Potasio (mg)</b>	360,4
<b>Fósforo (mg)</b>	135,3
<b>Calcio (mg)</b>	41,2