

## ---LENTEJAS GUIADAS EXPRESS---

### INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

- ③ 200 g de lentejas pardinas = 1 taza (en crudo)
- ③ 180 g de pimiento rojo = 1 unidad mediana
- ③ 300 g de patata = 1 unidad grande
- ③ 100 g de zanahoria = 1 unidad grande
- ③ 50 g de ajo = 1 cabeza
- ③ 80 g de cebolla = ½ cebolla mediana
- ③ 20 g de aceite de oliva = 2 cucharadas soperas
- ③ 2 g de pimentón = 1 pellizco
- ③ 3 hojas de laurel
- ③ 1 pimiento choricero desecado
- ③ Sal



### FORMA DE PREPARACIÓN:

Lavamos y troceamos la media cebolla y el pimiento rojo y los pochamos junto con el aceite de oliva en la olla express.

Pelamos, lavamos y troceamos la patata y la zanahoria y las añadimos. Después agregamos las lentejas, ajo, pimiento choricero y laurel. Cubrimos de agua al ras de los ingredientes y echamos sal y pimentón al gusto.

Una vez que empiece a hervir, tapar la olla y contar 8-10 minutos a partir de que empiece a subir la válvula. Pasado ese tiempo, retirar del fuego y dejar salir la presión. El tiempo de cocinado puede variar en función del tipo de olla.

### FICHA NUTRICIONAL POR RACIÓN:

|                | Energía (Kcal) | Proteína (g) | Hidratos de Carbono (g) | Fibra (g) | Lípidos (g) | Colesterol (mg) |
|----------------|----------------|--------------|-------------------------|-----------|-------------|-----------------|
| Ración/persona | 283            | 14,5         | 36                      | 11,5      | 6,5         | 0               |

## ---REVUELTO DE ACELGAS ESPRESS, LACÓN Y PASAS---

### INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

- ③ 1 kilo de acelgas
- ③ 200 g de lacón = 5 lonchas
- ③ 60 g de pasas = 2 puñados
- ③ 240 g de huevos = 4 unidades
- ③ 20 g de aceite de oliva = 2 cucharadas soperas
- ③ 6 g de ajo = 2 dientes



### FORMA DE PREPARACIÓN:

Separamos las hojas de acelgas de las pencas, echamos la parte de las hojas en la olla a presión con un poco de agua hasta cubrir levemente y ponemos a funcionar hasta pasados 5 minutos desde que la válvula empieza a girar, dejamos que se vaya la presión y sacamos las hojas de acelgas escurridas.

Doramos los ajos en una sartén grande y una vez dorados, salteamos el lacón cortado en dados. Añadimos las hojas de las acelgas, las pasas y los huevos rotos ligeramente batidos pero no espumados.

Removemos el revuelto y cuando comience a cuajarse, ponemos a punto de sal.

### FICHA NUTRICIONAL POR RACIÓN:

|                | Energía (Kcal) | Proteína (g) | Hidratos de Carbono (g) | Fibra (g) | Lípidos (g) | Colesterol (mg) |
|----------------|----------------|--------------|-------------------------|-----------|-------------|-----------------|
| Ración/persona | 349            | 20,7         | 25,9                    | 3,6       | 17,2        | 244             |

## ---CREPES DE LECHE CON PLÁTANO Y MIEL DE FLORES---

### INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

- ③ 60 g de huevos = 1 unidad mediana
- ③ 10 g de azúcar = 1 cucharada sopera rasa
- ③ 15 g de mantequilla = 1 nuez
- ③ 170 ml de leche semidesnatada = 1 vaso no colmado
- ③ 70 g de harina = 7 cucharadas soperas rasas
- ③ 375 g de plátanos = 3 unidades pequeñas
- ③ 20 g de miel de flores = 2 cucharadas soperas



### FORMA DE PREPARACIÓN:

Mezclar en un recipiente el huevo y el azúcar. Derretir la mantequilla en una sartén y añadirla al recipiente. Añadir la leche y después la harina hasta que espese. Batir todo junto. Untar la sartén con mantequilla mediante una servilleta de papel y añadir 1 cucharón de la preparación, dejando dorar por ambos lados.

Una vez hechas las 4 tortitas partir los plátanos en rodajas y presentar junto con un poco de miel adornando el postre. Si se desea, una vez preparado el postre se puede meter un minuto en el microondas y tomar templado, en vez de frío.

### FICHA NUTRICIONAL POR RACIÓN:

|                | Energía (Kcal) | Proteína (g) | Hidratos de Carbono (g) | Fibra (g) | Lípidos (g) | Colesterol (mg) |
|----------------|----------------|--------------|-------------------------|-----------|-------------|-----------------|
| Ración/persona | 210            | 5,5          | 31,7                    | 2,1       | 6,3         | 66,9            |