



Guiso cremoso de lentejas con champiñones

con zanahoria, cebolla y puerro salteado

Vegetariano <650 calorías Fácil y rápido

Cocinando: 15 min • Listo en: 25 min

9



Champiñones



Zanahoria



Puerro



Queso crema



Caldo vegetal



Cebolla



Lentejas

De tu despensa: sal y pimienta, aceite de oliva, ajo, agua, orégano, mantequilla.

Antes de empezar

Lávate las manos al manipular los ingredientes.
Lava tus frutas y verduras.

Utensilios necesarios:

Colador, olla grande, jarra medidora, pelador.

Ingredientes

	2P	4P
Champiñones*	250 gramos	500 gramos
Zanahoria	1 unidad	2 unidades
Puerro	1 unidad	2 unidades
Queso crema* 7)	1 paquete	2 paquetes
Caldo vegetal 10)	1 sobre	2 sobres
Cebolla	1 unidad	2 unidades
Lentejas	760 gramos	1520 gramos
Ajo	1 unidad	2 unidades
Agua	225 ml	450 ml
Orégano	1 cucharadita	2 cucharaditas
Mantequilla	1 cucharada	2 cucharadas

*Conservar en la nevera

Información nutricional

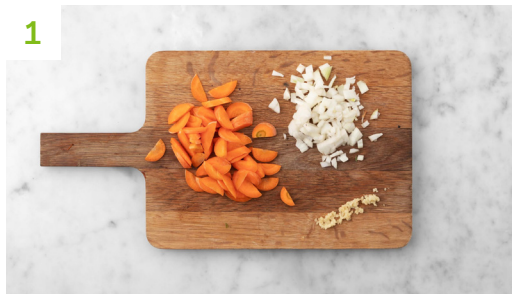
	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	787 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2712/ 648	345/ 82
Grasas (g)	5,6	0,7
de las cuales saturadas (g)	2,5	0,3
Carbohidratos (g)	75,2	9,6
de los cuales azúcares (g)	16,2	2,1
Proteínas (g)	39,0	5,0
Sal (g)	5,3	0,7

Alérgenos

7) Leche 10) Apio.

Para más información sobre los ingredientes, alérgenos y trazas de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en cada envase.

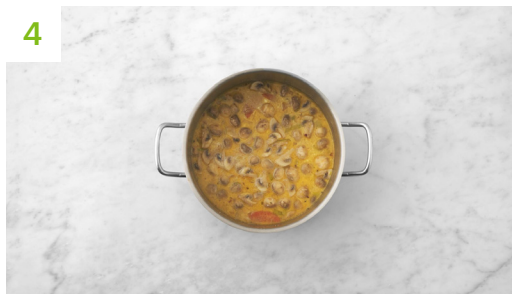
¡Recíclame!



Prepara las verduras

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Pela y pica el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Pela la **cebolla** y córtala en daditos pequeños. Pela la **zanahoria** y córtala por la mitad a lo largo. Corta cada mitad en medias lunas de 0,5-1 cm. Retira las raíces y el extremo verde del **puerro** y deséchalos. Córtalo por la mitad a lo largo y, luego, corta en medias lunas finas.

CONSEJO: Cuanto más fino sea el corte de la verdura, antes se cocinará.



Prepara el guiso

Agrega a la olla el **agua** (ver cantidad en ingredientes), el **caldo vegetal** en polvo y el **queso crema**. **Salpimenta** y remueve para que todos los ingredientes se integren en el **guiso**. Lleva a ebullición, luego, reduce a fuego medio y cocina 3 min más, removiendo ocasionalmente, hasta que el **guiso** espese ligeramente.



Cocina las verduras

En una olla, agrega un chorrito de **aceite** junto con el **ajo**. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min o hasta que se dore. Luego, agrega la **cebolla**, el **puerro**, la **zanahoria** y una pizca de **sal** y cocina 7-8 min, removiendo frecuentemente, hasta que las **verduras** se ablanden.



Agrega las lentejas

Escurre las **lentejas** con ayuda de un colador. Luego, agrégalas a la olla, remueve y cocina a fuego medio 2 min más. **Salpimenta** al gusto. Agrega la **mantequilla** (ver cantidad en ingredientes) y remueve hasta que se derrita e integre. Prueba y rectifica de **sal** y **pimienta**.



Saltea los champiñones

Mientras las **verduras** se cocinan, limpia los **champiñones** con la ayuda de un paño húmedo. Retira y desecha el extremo del pie de los **champiñones**. Luego, córtalos en cuartos. Cuando las **verduras** se hayan ablandado, agrega los **champiñones** a la olla y cocina a fuego medio-alto 2-3 min más, removiendo frecuentemente, hasta que se doren ligeramente.



Emplata y disfruta

Sirve el **guiso de lentejas** y **champiñones** en platos hondos y espolvorea el **orégano** (ver cantidad en ingredientes).

¡Que aproveche!

¡Ponle nota chef!

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

