



LENTEJAS CREMOSAS A LA MAGGI®

Ingredientes

- 5 Tazas de agua fría
- 2 ½ Tazas de lentejas remojadas del el día anterior
- 2 Cucharadas de aceite
- 1 Cebolla pequeña cortada en cuadritos
- 2 Dientes de ajo cortados finamente
- 1 Pimentón rojo cortado en cuadritos
- 2 Tomates pelados y cortados en cubos
- 1 Sobre de crema de crema de tomates MAGGI®
- Sal y pimienta a gusto
- 2 Cucharadas de perejil o cilantro picado

Preparación

1.- Vierte 5 tazas de agua fría en una olla a presión, agrega las lentejas con sal a gusto y cocínelas durante 20 a 25 min. hasta que estén blandas.

2.- Mientras, calienta una sartén con la cantidad de aceite indicada, sofríe la cebolla con el ajo y el pimentón durante 2 minutos revolviendo de vez en cuando. Agrega los tomates cortados en cubitos y condimenta con un leve toque de sal y pimienta a gusto.

3.- Aparte, disuelve la crema de tomates MAGGI® en solamente dos tazas de agua fría, agrega a las lentejas junto con salteado anterior y cocina a fuego medio durante 10 min. revolviendo de vez en cuando. Una vez listo y al momento de servir, agrega perejil picado finamente.



Dificultad:
Baja



Porciones:
5



Tiempo:
40 minutos

Información Nutricional

Energía:	379 Kcal
Proteínas:	24.0 g
Grasa Total:	8.2 g
Colesterol:	0.8 mg
H. de Carbono:	55.0 g
Fibra Dietética:	11.40 g
Sodio:	542 mg