



## 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 tomatillo 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 tomatillo 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   |