



PURE DE LENTEJAS AL CALDO DE COSTILLA

Ingredientes

- 2 Tazas de lentejas, lavadas, remojadas y estiladas
- 3 Papas grandes peladas y picadas a cuadros
- 1 Tableta de caldo de costilla MAGGI®
- Pimienta molida a gusto
- 1 Cucharada de aceite de oliva
- 1 Cucharada de mantequilla

Preparación

1.- En una olla mediana cocina las lentejas y las papas en 1 ½ litro de agua con la tableta de caldo de costilla MAGGI® desmenuzada, durante 30 minutos aproximadamente, o hasta que estén bien cocidas y blandas para poder molerlas con facilidad.

2.- Cuela reservando el líquido; con la ayuda de una mini pimer muele las lentejas con papas formando el puré, si es necesario agrega un poco del caldo reservado. Una vez listo, condimenta con un toque de pimienta molida, añade el aceite de oliva y la mantequilla, revuelve y ya está listo para disfrutar.



Dificultad:
Media



Porciones:
5



Tiempo:
40 minutos

Información Nutricional

Energía:	307 Kcal
Proteínas:	21.5 g
Grasa Total:	1.0 g
Colesterol:	0 mg
H. de Carbono:	54.8 g
Fibra Dietética:	7,7 g
Sodio:	421 mg