Sopa de lentejas y espinacas

RECETA VEGANA



Ingredientes para 4 personas:

3l de caldo vegetal	2 dientes de ajo
600ml de agua	1 rama de tomillo
300g de lentejas	1 hoja de laurel
pardinas	1/2 limón
20 hojas de espinacas	aceite de oliva
1 cebolla mediana	sal

Preparación:

Depués de cocer las lentejas, se reservan.
Se cortan las espinacas en tiras, retirándoles el tallo, se prepara un sofrito con la cebolla y el ajo, se añade las espinacas removiendo durante 2 minutos y después se añade el resto de ingredientes.

1 Ración

Calorías	Proteínas	Hidratos	Grasas	Colesterol
312	20g	43g	6g	0 mg

XIMENA LOAYZA
NUTRICIONISTA

ximenalolayza_dn ximena.lza.coello@gmail.com 622034524