

Spaghetti con lentejas y tomillo



Ingredientes para 4 personas

- 400 gramos de Espaghetti
- 3 unidades de Zanahoria
- 2 unidades de Pimiento verde
- 200 gramos de Salsa de tomate
- 200 gramos de Lentejas hervidas
- 40 gramos de Aceite de oliva

Preparación

- 1) Hervir los spaghetti siguiendo las instrucciones del envase.
- 2) Pelar y cortar en daditos las zanahorias y los pimientos verdes.
- 3) Saltear las verduras con el aceite de oliva y una pizca de sal.
- 4) Cuando estén blanditas, añadir el sofrito y el tomillo, remover.
- 5) A continuación mezclar con las lentejas y los spaghetti.
- 6) Servir.

Valor nutricional (por ración)

Valor energético: 654,94 Kcal.; Proteínas: 17,19 g; Hidratos de carbono: 86,50 g; Grasas: 13,67 g;

Comentario nutricional

Al combinar la pasta y las lentejas se consiguen todos los aminoácidos esenciales, obteniendo proteína de alto valor biológico.

Es una receta rica en fibra gracias a la pasta, las lentejas y las verduras.

Comentario gastronómico

Se pueden sustituir los vegetales, por ejemplo, otra posibilidad sería hacer la receta con puerro, berenjena y calabacín, manteniendo el sofrito de tomate y cebolla.

Una receta mediterránea fácil y rápida.