



Puedes ver el vídeo en nuestra página web www.glotonessingluten.com, en nuestro canal de Youtube o en el siguiente link: <https://youtu.be/Kz5bRptiVVY>

Ingredientes:

500gr de lentejas pardinas
2 zanahorias
1 cebolleta
125gr de chorizo sin gluten
1 pimiento choricero
2 ajos
2,5 litros de agua



Troceamos las zanahorias, la cebolleta, los ajos y empezamos a rehogar en una olla.



Añadimos el chorizo sin gluten bien picadito.



Lavamos las lentejas con abundante agua y las añadimos.



Echamos 2,5 litros de agua y el pimiento choricero y cerramos la olla



Cocinamos según el tipo de olla y ¡Listo!
Olla Rápida: a fuego alto hasta que suba y después a fuego medio durante 10 minutos. Dejamos que baje antes de abrir
Olla Normal: a fuego medio durante 30 minutos



Las lentejas son muy ricas en hierro y fibra. La mayor parte de su potencial energético proviene de las proteínas y los hidratos de carbono

