

# Lentejas marineras con almejas y calamares



## Receta

### Ingredientes

- 1 bolsa de Lentejas con quinoa y verduritas Trevijano
- 400 g de calamares crudos troceados
- 500 g de almejas
- 1 litro y medio de caldo de pescado. También podemos usar 1 litro de caldo y ½ de agua
- 2 dientes de ajo
- 3 cucharadas soparas de aceite de oliva
- 6 g de sal marina

### Preparación

- 1- Pelamos y picamos los dientes de ajo y los sofreímos unos minutos en una cazuela con 3 cucharadas de aceite de oliva junto con los calamares troceados.
- 2- Añadimos el contenido de la bandeja de Lentejas con quinoa y verduritas Trevijano, los 6 gr de sal y el caldo y cuando empiece a hervir, cocinamos 30 minutos a fuego medio con la cazuela tapada.
- 3- Paralelamente y en otra cazuela, abrimos al vapor las almejas que previamente han reposado con agua y sal y las hemos escurrido. Separamos las que no se hayan abierto y las incluimos con las lentejas dejándolo todo cocer unos minutos más.

 35'



**Lentejas con Quinoa y verduritas**

Información nutricional	ración 300g
Valor energético	1640 kJ 395 kcal
Grasas (g)	17
de las cuales Saturadas (g)	3,3
Hidratos de carbono (g)	15
Fibra alimentaria (g)	34
Proteínas (g)	33
Sal (g)	1,9



Atrévete a probarlas con tu pescado favorito como merluza o salmón, añadiéndolos al final de la cocción.