

Lentejas con soja verde y verduras

¿Sabías que...?: La combinación de lentejas con hortalizas, da como resultado un plato muy nutritivo, , además de apetecible gracias al contraste de colores y sabores. Las lentejas y la soja son ricas en proteínas e hidratos de carbono complejos, por lo que este plato es una buena fuente de energía. Contiene los 20 aminoácidos esenciales si le incluimos arroz



Ingredientes (para 4 personas):

- ¼ kilo de **lentejas**
- ¼ kilo de **soja verde**
- 1 **zanahoria**
- ¼ **cebolla**
- 2 **patatas medianas**
- **sal**
- **agua**