



Lentejas rojas

Nuestra amiga Gloria le ha enviado al Chiquisaurio esta receta para compartirla con vosotros. Él las ha probado y le han encantado. **Probad a hacerlas en familia..**

Ingredientes: 200 g de lentejas rojas
 1 puerro troceado
 1 pimiento verde
 1 zanahoria grande en trocitos
 Agua
 1 cucharada de tomate frito
 1 chorrito de aceite de oliva
 Sal

Estamos ya peladas y no hace falta remojarnos por la noche.

Poner todos los ingredientes en un recipiente adecuado para cocer. El tiempo de cocción dependerá de si es olla (5 minutos) o cazuela (10 minutos). No se deben cocer durante más tiempo porque se deshacen las lentejas. Saben deliciosas y podéis variar los ingredientes.

¡Tenemos muchos nutrientes!

Hidratos de carbono que se traducen en energía.

Proteínas en buena cantidad, pero incompletas, lo mejor es acompañarlas con arroz.

De esa forma son un alimento completísimo.

Hierro necesario para tu cerebro, músculos y protegerte de los resfriados y virus. **Para aprovecharlas conviene comerlas con alimentos ricos en vitamina C, como: ensalada con tomate, agregarles pimientos y de fruta: naranja, kiwi o fresas.**

Fibra que hace que te sientas lleno al comerlas y que vayas bien al baño después.

¡Estamos riquísimas en puré!

10

Truco: Se le puede añadir al agua de cocción algunas hierbas que estimulan la digestión y combaten los gases, como: hinojo, ajedrea, laurel, tomillo o perejil.

Nos encontrarás en muchos supermercados y en todos los herbolarios.