



LENTEJAS CON PLÁTANO

HOJA DE DATOS DE LA RECETA E
INGREDIENTES

RECETA ADAPTADA DEL CENTRO DE
RECURSOS CAROL ANNA

¿Qué son las lentejas?

- Las lentis son semillas de una planta de lenteja. Esta planta es parte de la familia de las leguminosas, la cual también incluye frijoles como los frijoles negros, la soja y las judías verdes, y los guisantes.

Beneficios nutricionales de las lentejas

- Las lentejas son una buena fuente de fibra insoluble. Este tipo de fibra ayuda a que las heces se desplacen por el tracto intestinal, de modo que los desechos puedan ser eliminados eficazmente del cuerpo.
- Las lentejas son una buena fuente de proteína de origen vegetal. Combina las lentejas con un grano integral para crear una proteína completa.



**Escanear para
obtener una
copia digital.**

Receta

Ingredientes

- 3 tazas de agua
- 1 diente de ajo, picado
- 1 taza de lentejas francesas, lavadas
- 2 hojas de laurel
- ½ cebolla mediana amarilla o blanca, cortada en dados pequeños
- 1-2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 2 tomates ciruela, sin semillas y picados en trozos pequeños
- Sal
- 1 taza de puré de tomate
- 1-2 plátanos maduros, cortados en dados medianos
- Opcional: cilantro fresco picado y un chorrito de lima, piña en cubos

Instrucciones

1. En una olla de tamaño mediano, pon agua con sal y llévala a ebullición. Agrega las hojas de laurel y las lentejas. Cocina las lentejas a fuego lento.
2. Cocine a fuego medio hasta que estén suaves (pero no deshaciéndose ni desmoronándose), aproximadamente 30 minutos. Cuele y reserve. 2. In the meantime, heat oil in a large skillet. Add onions and sauté for a few minutes.
3. Añade ajo, saltea durante otros 30 segundos hasta que esté fragante, pero antes de que el ajo se dore.
4. Agrega los tomates, el puré de tomate y una pizca de sal, y cocina a fuego medio durante otros cinco minutos, revolviendo con frecuencia.
5. Añade plátanos y piña si se desea, y cocina a fuego lento durante unos 10 minutos.
6. Agrega las lentejas y mezcla bien. Ajusta los condimentos y retira del fuego.
7. Servir caliente o a temperatura ambiente.