

# LENTEJAS

Tradicional Sopa de Lentejas de todos los hogares mexicanos.

## INGREDIENTES

**PORCIÓN: 4 Personas**

- Cilantro
- Cebolla
- 1 diente de ajo
- 3 jitomates
- 1 plátano macho
- Aceite vegetal
- Sal preparada
- 2/3 de taza de lentejas

NOTA: TODAS LAS VERDURAS DEBEN DE ESTAR LAVADAS Y DESINFECTADAS.

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

muy bien 2 /3 de taza de lentejas. Dejamos en remojo durante 2 horas.

ese tiempo, pasamos las lentejas con todo y agua a una cacerola. Agregamos más agua hasta cubrir. En total deben de ser 1 y  $\frac{1}{2}$  de agua. Dejamos hasta que hierva. Tapamos la cacerola, bajamos a fuego bajo y dejamos así por 25 minutos. Revisamos que estén suaves. Apagamos el fuego y apartamos-

un vaso de la licuadora, agregamos 3 jitomates partidos en

cubos, agregamos  $\frac{1}{4}$  de cebolla. Agregamos un diente de ajo picado y licuamos hasta integrar los ingredientes.

4.- Colamos la salsa a treves de una coladera, a una sartén ya caliente, con un poco de aceite. Dejamos que hierva y agregamos una cucharadita de sal. Mezclamos

a prender el fuego a las lentejas y agregamos la salsa de tomate. Mezclamos. Dejaos que hierva. Probamos de sal y agregamos al gusto. Apagamos el fuego.

6.- Podemos adornar nuestro plato con rodajas de plátano macho frito y con cilantro picado.

Ver video

---

## **ARROZ INTEGRAL**

El secreto para preparar un buen Arroz Integral, es la cantidad de agua que utilicemos.

### **INGREDIENTES**

#### **PORCIÓN: 4 Personas**

- 1 diente de ajo
- Cebolla
- ltaza de arroz integral
- Sal
- Aceite
- 2 y  $\frac{1}{3}$  tazas de agua

NOTA: TODAS LAS VERDURAS DEBEN DE ESTAR LAVADAS Y DESINFECTADAS.

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

bien una taza de arroz integral, colamos y pasamos a un recipiente. Agregamos agua a cubrir. Dejamos remojar por 20 minutos. Colamos. Apartamos.

una cacerola ya caliente, agregamos un poco de aceite vegetal. Agregamos un trozo de cebolla finamente picada y sofreímos durante 40 segundos. Agregamos un diente de ajo finamente picado y movemos durante 30 segundos.

2 y  $\frac{3}{4}$  de taza de agua, una cucharadita de sal y mezclamos.

el arroz ya colado, tapamos la cacerola y bajamos la flama a fuego muy bajo.

de vez en vez, hasta que veamos que se consumió todo el líquido. (35 aproximadamente 35 minutos)

6.- (Podemos adornar con un poco de perejil picado)  
Presentamos

Ver video