

TABULE DE LENTEJAS

¡Delicioso y muy nutritivo guiso!

¡Rico en hierro!

¡Te va a encantar!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 PERSONAS

- 3/4 taza lentejas
- 1 limón
- Cebolla morada
- 2 jitomates
- 1/2 taza hojas yerbabuena
- Sal
- Ajo en polvo
- Pimienta en polvo
- Aceite de oliva

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

MODO DE PREPARACIÓN

1-Ponemos $\frac{3}{4}$ de taza de lentejas secas en un recipiente, agregamos agua a cubrir y dejamos remojar por toda una noche.

2-Al otro día colamos bien las lentejas, las enjuagamos y las pasamos a una cacerola. Agregamos agua a sobre cubrir, agregamos un trozo de cebolla y $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal.

Encendemos a fuego medio. Esperamos a que hierva y bajamos a fuego bajo. Dejamos hervir por 15 minutos más. Las revisamos de cocción y deben de estar suaves. Apagamos el fuego y las colamos sobre un recipiente para guardar el agua de cocción para una receta futura.

3-Ya que han enfriado las lentejas, las pasamos a un tazón (Sin la cebolla). Agregamos 2 jitomates partidos en pequeños cubos. Agregamos $\frac{1}{4}$ de cebolla morada finamente picada, agregamos $\frac{1}{2}$ tazas de hojas frescas de yerbabuena finamente picada. Mezclamos bien y agregamos el jugo de un limón grande. Agregamos $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal, un poco de ajo en polvo, un poco de pimienta en polvo y dos cucharadas soperas de aceite de oliva. Mezclamos. Probamos de sal y agregamos al gusto.

4-Presentamos

VER RECETA

@AIF007

Gracias familia hermosa, soy diabética y ha sido de gran ayuda saber esta información, son el dúo dinámico de la comida saludable de la comida vegana, bendiciones.

@AIF007

gracias familia hermosa, soy diabética y ha sido de gran ayuda saber esta información, son el dúo dinámico de la comida saludable de la comida vegana, bendiciones.

@elenita9269

Está deliciosa, no sé cómo compartirlas la foto, pero de verdad está muy rica, muchas gracias por compartir estas recetas tan ricas y saludables.

@mariadelpilarhuertas3311

Yo lo comí en Senegal , en Egipto , en Israel y en Turquía . Es un plato muy " internacional " que ya comemos en todas partes porque es delicioso y muy sano

PAPA JOHN´S TRAE PIZZA VEGANA

La cadena de restaurantes de pizzas estadounidense Papa John's introdujo dos pizzas veganas al menú de sus 222 locales en Corea del Sur, la Green Eat Vegetable Margarita y la Green Eat Vegetable Garden Special, las cuales usan de base un queso libre de lactosa en lugar del mozzarella tradicional. Los otros países donde Papa John's tiene estas opciones de pizza veganas (en total, cuatro opciones) y opciones de acompañamientos veganos como las alitas de coliflor y los tater tots, son Estados Unidos, España y Países Bajos.

Fecha de la noticia: 20 febrero 2023 plantbasednews.org