

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 compartirles 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