

# ¡RECETA SOLIDARIA!



## CREMA DE LENTEJAS Y VERDURAS



### Ingredientes para 4 personas:

200 gramos de lentejas  
150 gramos de judías verdes escurridas y troceadas  
2 dientes de ajo  
Aceite  
Sal

*Opcional:* 1 zanahoria y ½ cebolla

### Elaboración:

1. Picar el ajo, la cebolla y la zanahoria (si las usamos) y lo ponemos a rehogar en una olla con un chorrito de aceite.
2. Cuando las hortalizas hayan cogido un bonito color dorado, agregamos las lentejas y las judías verdes.
3. Mezclamos bien, cubrimos con agua (4 dedos por encima) y sazonomos. Tapamos la olla y cocinamos las lentejas hasta que estén tiernas (en olla normal unos 45 minutos y en olla a presión durante 14 minutos).
4. Trituramos finamente hasta obtener una crema ligera, añadiendo algo de agua si fuera necesario.

Variaciones: Podemos añadir al añadir las lentejas un poco de comino molido y pimentón o las especias que más nos gusten. Podemos sustituir el agua por leche.

### VALORES NUTRICIONALES

#### Valor nutricional de 100 gr de lentejas

<b>NUTRIENTES</b>	<b>MINERALES</b>	<b>VITAMINAS</b>
Fibra:	Hierro : 8,6 mg	A, B1, B6 y C
Calorías: 325	Calcio : 60 mg	
Proteínas: 25	Magnesio : 80 mg	
Lípidos: 2,5	Potasio : 790 mg	
Hidratos Carbono: 54	Fósforo: 400 mg	

Si mezclamos cualquier legumbre con cereales en una misma comida podemos prescindir de un segundo plato de carne, pescado o huevos. Los vegetales debidamente combinados (como por ejemplo, en el caso de mezclar lentejas con arroz) aportan una proteína de calidad similar a la animal, pero sin colesterol ni grasas saturada.

#### Valor nutricional de 100 gr de judías verdes

<b>NUTRIENTES</b>	<b>MINERALES</b>	<b>VITAMINAS</b>
Fibra:	Hierro : 1 mg	A, B1 y C
Calorías: 44	Calcio : 0 mg	
Proteínas: 2'4	Magnesio : 22 mg	
Lípidos: 0'4	Potasio : 238 mg	
Hidratos Carbono: 9'9	Fósforo: 37 mg	