

¡RECETA SOLIDARIA!



CREMA DE LENTEJAS



Ingredientes para 4 personas:

300 g de lentejas

1 vaso de leche

Aceite

Sal

Opcional: 1 cebolla

3 dientes de ajo

½ hojita de laurel

Elaboración:

1. Pica el ajo y la cebolla y ponlo a rehogar en la olla con un chorrillo de aceite.
2. Cuando hayan cogido un bonito color dorado, agrega las lentejas.
3. Mezcla bien, cubre con agua (4 dedos por encima), sazona y agrega el laurel.
4. Tapa la olla y cocina las lentejas hasta que estén tiernas (en olla normal unos 45 minutos y en olla a presión durante 14 minutos).
5. Cuando haya pasado el tiempo, comprueba que las lentejas estén tiernas, retira del fuego y quita el laurel.
6. Añade el vaso de leche caliente y tritura finamente hasta obtener una crema ligera.
7. Puedes añadir más leche, un poco de agua o caldo al gusto.

Variaciones: Podemos condimentar, en el momento de añadir las lentejas, con un poco de pimienta negra y nuez moscada. Esta crema la puedes hacer con cualquier legumbre (garbanzos, judías...) y combinarla con las especias o hierbas que más te gusten. También puedes sustituir la leche por nata. ¡Prueba a añadirle un poco de queso tipo Philadelphia!

VALORES NUTRICIONALES

Valor nutricional de 100 gr de lentejas

NUTRIENTES	MINERALES	VITAMINAS
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	