

Lentejas de Tierra de Campos para el verano



I.G.P. Lenteja de Tierra de Campos

#LentejasParaElVerano



ARROZ Y LENTEJAS, ARROZ CON LENTEJAS DE LA TIERRA DE CAMPOS PARA EL VERANO

INGREDIENTES

3 TAZAS DE ARROZ REDONDO BLANCO COCIDO, preferiblemente bomba, se mantiene entero.

2 TAZAS DE LENTEJAS COCIDAS DE LA TIERRA DE CAMPOS.

250g DE TOMATES CHERRY BOMBÓN DEL PERELLÓ, PUEDEN SER CHERRY, o variados.

60g DE ALMENDRA MARCONA, PICADA en mortero.

1 ZANAHORIA, RALLADA pequeña

½ TAZA DE MAÍZ, cocido

½ TAZA DE MAYONESA LIGHT

1 LIMÓN, SU JUGO

SAL Y PIMIENTA, AL GUSTO

RODAJAS DE AGUACATE PARA DECORAR

PARA ACOMPAÑAR

300g DE BROTES TIERNOS, RÚCULA, BERROS, CANÓNIGOS ETC.

1 LIMON, SU JUGO

1 CUCHARADA DE ACEITE DE OLIVA, VIRGEN EXTRA

SAL Y PIMIENTA, AL GUSTO

PREPARACIÓN

Cocer las lentejas y el arroz. Partir los tomatitos en 4 partes. En un bol mezclamos todos los ingredientes, revolvemos con cuidado, salpimentamos y colocamos la mezcla en moldes individuales, presionamos con la cuchara para compactar y desmoldamos sobre el plato. Acompañamos con brotes tiernos aliñados y adornamos con aguacate.

VALOR NUTRICIONAL POR 100 g

Energía	199.9 kcal
Proteína total	8.7 g
Lípidos totales	5.7 g
Glúcidos totales	28.4 g
Fibra alimentaria total	5.0 g
Sodio	439.3 mg
Calcio	30.3 mg
Fósforo	109.3 mg
Hierro	2.5 mg

Las lentejas son fuente de hierro, la vitamina C del limón favorece su absorción, pero también contienen aminoácidos esenciales que en la combinación con arroz permiten una complementación proteica de alta biodisponibilidad, consiguiendo un alto valor biológico proteico, además del valor añadido de las almendras.

Este plato es apto para vegetarianos/as, veganos/as, la receta ofrece hidratos de carbono complejos sin gluten por lo que es apta para celíacos/as, debido a su bajo índice glucémico podemos recomendar la receta para diabéticos/as. Las lentejas son

legumbres apropiadas para la dieta de los y las deportistas ya que los carbohidratos complejos ayudan a completar las reservas de glucógeno tanto muscular como hepático, la Lisina presente en esta legumbre juega un papel esencial en la absorción del calcio. Por último, comentar el alto contenido en fibra de las lentejas, que mejora el tránsito intestinal y produce un efecto saciante.

¡BUEN PROVECHO !

Mari Olcina para Lentejas de Tierra de Campos para el verano

06/06/2021











Fotos Mari Olcina
07/06/2021