

# LENTEJAS

Escanea para videos y recursos



**GREATER  
CHICAGO**  
- FOOD -  
DEPOSITORY.

## CARACTERÍSTICAS

- Las lentejas son un tipo de legumbre y se pueden consumir como verdura o proteína. Tienen un sabor suave y terroso y vienen en muchos colores diferentes.
- Las lentejas son ricas en vitaminas y minerales como ácido fólico, vitamina B6, hierro, magnesio, potasio, fósforo y zinc.
- 1 taza de lentejas cocidas contiene:
  - 36% de la cantidad diaria recomendada de proteínas para desarrollar huesos, músculos, cartílagos, piel y sangre
  - 56% de la cantidad diaria recomendada de fibra dietética para mantenerse satisfecho y reducir el colesterol y la presión arterial



## PREPARACIÓN

Lentejas enlatadas:

Escurre y enjuaga las lentejas enlatadas antes de usarlas. Las lentejas enlatadas están completamente cocidas y son seguras para comer sin más cocción. Se pueden calentar en el microondas, en la estufa o como parte de una receta.

Lentejas secas:

Enjuague las lentejas y elimine las lentejas o guijarros arrugados. Combine 1 parte de lentejas con 2 partes de agua en una cacerola. Llevar a ebullición a fuego medio-alto. Reduzca el fuego y cocine a fuego lento, sin tapar, durante 20-30 minutos o hasta que estén tiernos.

Pruebe las lentejas:

- *Mezclado con o como reemplazo de platos con carne molida.*
- *Mezclado con ensaladas.*
- *Revuelto con verduras y condimentos para un guiso simple y nutritivo.*

## GUARDAR

- Las lentejas secas se pueden almacenar indefinidamente en la despensa. Su color puede desvanecerse después de mucho tiempo, pero su sabor generalmente no se ve afectado por esto.
- Las lentejas cocidas se pueden almacenar en el refrigerador hasta por 1 semana, o en el congelador por hasta 6 meses.