



Plan Semana²⁶

Planear tus comidas te ahorran tiempo, dinero y ganas salud.

¿Vivís en el hemisferio sur?

Alcaucil
Granada

ANIMATE A LALENTEJA

¿Vivís en el hemisferio norte?

Pimiento
Durazno

LUNES



Lentillas con vegetales asados: berenjena, zuchini, topinambur



Lentillas con vegetales asados: berenjena, zuchini, topinambur

MARTES



Cuadrados de coliflor



Almuerzo perfecto

MIÉRCOLES



Pollo con verduras y puré de zanahorias



Pollo con pimiento y piña

JUEVES



Pastel de lentejas



Pastel de lentejas

VIERNES



Curry de berenjenas



Risotto de champiñones y albahaca

Son opciones de comidas que van tanto para el mediodía como para la cena. Todas utilizando productos de estación de tu lado del mundo, más un producto menos utilizado para que te animes.

Laura Di Cola
COCINA CIRCULAR





Plan Semana²⁶

Planear tus comidas te ahorran tiempo, dinero y ganas salud.

ANIMATE A LA LENTEJA

Lentejas, de la familia de las leguminosas y presentes en varios países, clásicas por su sabor suave y con notas de nueces, económicas a la hora de comprar, hoy te propongo que te animes a ellas.

Nutricionalmente son altas en proteínas, fibras, Potasio, Hierro, Magnesio. Tienen polifenoles – antioxidante- y también contienen almidones resistentes de digestión lenta, que retrasan la absorción de carbohidratos convirtiéndolas en un super alimento para los diabéticos.

Son, además, una fuente de prebióticos que alimentan la flora intestinal para ayudar a prevenir enfermedades digestivas.

Que no tienen?, sodio y grasas saturadas . Bienvenidas a nuestro menú saludable!

Hay de varios tipos: verdes, marrones, negras, rojas, amarillas y naranjas. Pueden venderse como enteras o partidas. Las lentejas enteras con la cáscara intacta tardan más en cocinarse y conservarán su forma; las lentejas partidas sin cáscara se cuecen muy rápido y se convierten en puré. También se las puede conseguir enlatadas, aunque siempre es mejor evitar los enlatados por la presencia de sodio o conservantes que pueda tener agregado.

Almacenamiento y tiempo de conservación

Las lentejas secas se conservan durante un año en un recipiente herméticamente cerrado en un lugar oscuro, seco y fresco. Después de cocinarlas, las lentejas se mantendrán durante una semana en la heladera o hasta tres meses en el freezer.

¿Cómo cocinarlas?

Antes de cocinar, coloque las lentejas en un bowl y enjuáguelas.

Depende la variedad, necesitan remojo anterior. Les aconsejo remojar al menos 3 horas antes las lentejas marrones, francesas. El resto no es necesario. Siempre enjuagarlas antes.

Cubrir con 3 partes de agua por 1 de lentejas y llevar a hervor. Cocine hasta que las lentejas estén tiernas, unos 20-30 minutos para las lentejas enteras (normalmente negras, verdes, marrones) y 10-15 minutos para las lentejas partidas (normalmente amarillas, rojas, naranjas).

El tiempo total se puede ajustar en función de la textura deseada.

Las lentejas rojas partidas se cocinan rápidamente y pueden romperse en una textura espesa en puré. Se utilizan mejor para espesar sopas y guisos. Las lentejas enteras verdes y negras conservan su forma y son las indicadas para ensaladas.

Harina de lentejas

la harina de lentejas se prepara moliendo las lentejas en una licuadora. Recordá enjuagarlas y secarlas antes de licuarlas o precasarlas.

Laura Di Cola
COCINA CIRCULAR





Plan Semana²⁶

Planear tus comidas te ahorran tiempo, dinero y ganás salud.

ANIMATE A LA LENTEJA

NutriTIP

Por Romina Sanchez

Las lentejas destacan por su alto valor energético al tiempo que son un alimento rico en proteínas. Asimismo, son fuente de hidratos de carbono mientras que el contenido en grasas es casi inexistente, por lo que se trata de un alimento idóneo para quienes realizan una alta actividad física, como los deportistas.

Las lentejas son ricas en fibra, lo que ayuda a regular el tránsito intestinal y combate el estreñimiento. Al mismo tiempo, aunque no es la legumbre que contiene más cantidad, son una fuente de hierro, necesaria para evitar la aparición de anemias.

También son ricas en potasio, necesario para el buen funcionamiento del sistema nervioso.

Las lentejas son un alimento aconsejable para las embarazadas por su contenido en ácido fólico, que previene la aparición de malformaciones en el feto.

Por otra parte, el consumo de legumbres como las lentejas reduce los niveles de azúcar en sangre, lo que es beneficioso entre quienes padecen de diabetes.

Nuevamente recordamos la estrategia nutricional que existe, llamado también, sinergia nutricional, entre el hierro de estas legumbres y la vitamina C de vegetales o frutas. La vitamina C aumenta la biodisponibilidad, aún en presencia de factores inhibidores, tales como los fitatos, los taninos y el calcio.

Gran aporte de nutrientes, son un producto idóneo en dietas vegetarianas.

Si querés saber más de Romina ¡visitá su web! www.rominasancheznutricion.com/



Laura Di Cola
COCINA CIRCULAR

