

# Receta Menú Confinamiento



## LENTEJAS CON VERDURAS



---

**400gr. de lentejas**

**3 zanahorias**

**1 puerro**

**1 cebolla**

**2 dientes de ajo**

**½ chirivía**

**1 rama de apio**

**2 tomates maduros rayados**

**1 rama de tomillo**

---

*Ingredientes*

# Preparació

**Ponemos en remojo las lentejas un día antes.  
Picamos todas las verduras (si podemos con el robot  
de cocina o las podemos rayar.**

**Las ponemos a sofreír con un buen chorro de  
aceite de oliva.**

**Una vez empiezan a coger color, añadimos la salsa  
de tomate y lo dejamos que vaya cocinando 15  
minutos más.**



**Una vez el tomate ha perdido toda el agua añadimos las lentejas remojadas y escurridas y el tomillo, cubrimos de agua y lo cocinamos poco a poco.**



**Si las lentejas han estado a remojo 24 horas con 30 minutos tendremos suficiente, también depende del tipo de lenteja**

**Es muy recomendable comer una naranja antes de la comida para que el Hierro de las lentejas sea más biodisponible.**



**La lenteja destaca porque contiene mucha proteína, aunque necesita del aminoácido que podemos encontrar a los cereales, arroz o semillas para poder obtener una proteína perfecta. Estos los podemos consumir en el mismo plato o en otro durante el día**