



Lentejas, lo mejor para el frío

Descripción

Con el frío es importante preparar comidas ricas y fáciles para satisfacer nuestras necesidades, lee esta espectacular receta en Todomujeres.cl .-El portal de mujeres de Chile.

Las lentejas proporcionan proteínas y minerales adecuados para el cuerpo, es importante consumir este tipo de legumbres al menos dos veces por semana. A continuación la mejor y fácil receta de



Ingredientes:

- 1 Zanahoria
- 2 tazas de lentejas lavadas
- 2 dientes de ajo
- 2 Cebollas picadas en cubo
- 1 Litro de caldo de verduras

1taza de arroz

1taza de agua

Ají de color a gusto

Acelga

Preparación:

Em primer lugar debes realizar un sofrito con la cebolla, el ajo y la zanahoria, incorpora ají de color a gusto, luego debes poner en una olla a presión todos los ingredientes junto con el sofrito, menos la acelga, dejar que se cocine a fuego lento por 20 min, después incorpora la acelga revolviendo enérgicamente y listo!

Fecha de creación

agosto 2016