

---

## Cocinando con Lentejas

### Nutrientes Claves

- Vitamina B – convierte la comida en energía
- Proteína – constituyente importante para la piel, los músculos, los huesos, la sangre y el cerebro
- Hierro – lleva el oxígeno en nuestra sangre
- Fibra – previene el estreñimiento

### Porciones

1 taza de lentejas cocinadas equivale a una porción del grupo de Carnes, Aves, Pescados, Frijoles Secos, Huevos y Nueces.

### Almacenamiento y Cuidado

Conserve las lentejas secas en recipientes cerrados herméticamente en un lugar fresco y seco, ya que pueden ser almacenadas hasta por dos años. Guarde las lentejas cocinadas en un recipiente tapado en el refrigerador. Las lentejas cocinadas no se congelan bien.

### Preparación y Cocimiento

Las lentejas son fáciles de preparar. Sepárelas y quíteles las ramitas o suciedad que tengan. Después de lavadas, cúbralas con líquido (caldo o agua) y póngalas a hervir por unos 15 ó 20 minutos (añada doble cantidad de agua que de lentejas). Las lentejas no necesitan ser remojadas.

Si usted está usando sal, añádala cuando ya estén tiernas las lentejas.

### Usos y Consejos

Las lentejas son una forma deliciosa de hacer rendir sus comidas. Ensaye, agregando lentejas a sus platos favoritos:

- Deje enfriar las lentejas cocinadas y añádalas a la ensalada de pasta
- Agregue lentejas cocinadas a sopas y guisados
- cazuelas: cocine arroz y agréguele lentejas cocinadas, verduras y un poquito de queso

---

Fuente de Información: Modificada. Elaine Husted. OSU Oficina de Extensión, Condado de Grant. Para más recetas y otros recursos sobre comiendo bien por menos, vea nuestra página Internet <http://healthyrecipes.oregonstate.edu>