

# ¡Lentejas estofadas!

## ¡Lentejas estofadas!

[imprimir](#)



Esta semana hemos hablado de las posibilidades que nos ofrecen las **legumbres**. Alubias, lentejas y garbanzos son una buena fuente de **nutrientes** y constituyen un alimento esencial en nuestra dieta. Ten en cuenta su **bajo contenido en grasa y su riqueza en fibra**, que las hace ideales para mantener la línea.

Hoy te proponemos un modo tradicional de cocinar **lentejas**: una legumbre digestiva y rica en hierro, ideal para mantenernos fuertes.

Las **lentejas estofadas** son una comida típica en nuestra gastronomía. Se trata de una receta **sin gluten ni lactosa, cardiosaludable** y apta en dietas tanto

**vegetarianas como infantiles.** Aporta, por ración, unas 330 calorías, 27,7 g de carbohidratos y 15,4 g de grasas.

Para ella necesitarás:

- Sal
- 50 mililitros de aceite
- 100 gramos de zanahoria
- 2 dientes de ajo
- 1 hoja de laurel
- 1 cucharada de pimentón
- 4 medidas de agua
- 200 gramos de cebolla
- 2 pastillas de caldo
- 100 gramos de pimiento verde
- 100 gramos de tomate
- 200 gramos de lentejas pardina

Realizar este plato es realmente sencillo. Pon las lentejas en remojo con abundante agua durante una hora. Luego, introduce todos los ingredientes en la cubeta, remueve, cierra la tapa y programa el menú Presión a 135º durante 25 minutos.

Descubre esta receta [aquí](#). Verás que también te ofrecemos el **modo gourmet** para introducir los ingredientes con más calma. A la derecha, además, tienes la **video-receta** por si quieres echarle un vistazo.

Alubias con almejas, cocido montañés, ensalada de lentejas y langostinos, fabada asturiana, garbanzos con bacalao...

En la web tienes multitud de [recetas con legumbres](#). Aun así, recuerda que es imprescindible [registrarse](#) para poder acceder a la mayoría de recetas de Chef Plus, y eso por no hablar de las numerosas herramientas que te pierdes si no lo haces... ¡No esperes más!

Etiquetas

[lentejas](#)

[lentejas estofadas](#)

[Induction Pro](#)

# Deja tu comentario

Su nombre

E-mail

Comentario

[Acerca de formatos de texto](#)

## Plain text

- No se permiten etiquetas HTML.
- Las direcciones de correos electrónicos y páginas web se convierten en enlaces automáticamente.
- Saltos automáticos de líneas y de párrafos.

Publicar