

✓ ALTO CONTENIDO DE PROTEÍNAS

✓ LLENADORAS

✓ FÁCILES DE COCINAR Y DE AGREGAR A LAS COMIDAS

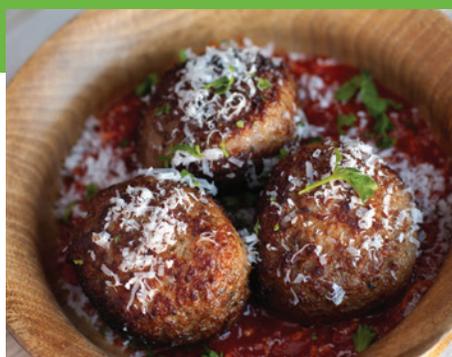
todo sobre LAS LENTEJAS

¡Las lentejas son tan fáciles de preparar como la pasta y se pueden usar en todo tipo de comidas y botanas!



¡A cocinar!

Cocine una gran cantidad de lentejas y guárdelas en el refrigerador o el congelador. Luego, agréguelas a las recetas durante toda la semana (para más detalles consulte en el reverso).



Albóndigas Crujientes de Lentejas

Tiempo Total: 35 minutos; Porciones: 4

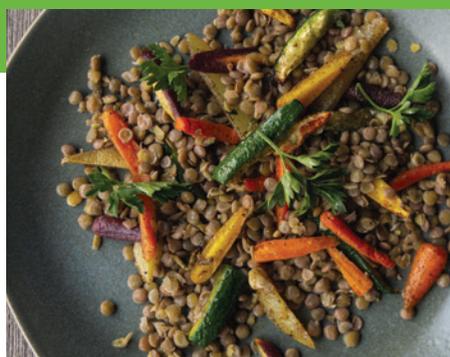
1 taza de lentejas secas
1 libra de carne molida magra o pavo
1 taza de queso parmesano rallado
1 cucharada de ajo picado
2 cucharadas de condimento italiano
1 cucharadita de sal
1 manojo de perejil fresco, finamente picado (o 2 cucharadas de perejil seco)

2 huevos
2 cucharadas de aceite para cocinar

Enjuague las lentejas. Deje hervir en 2 tazas de agua, reduzca el fuego, cocine a fuego lento durante 35-40 minutos o hasta que esté suave. Cuele el exceso de agua.

Mezcle la carne molida, queso parmesano, ajo, condimento italiano, pimienta y sal. Aparte en un tazón grande, muele las lentejas cocidas con un tenedor. Agregue los huevos, continúe moliendo hasta que estén bien mezclados. Mezcle las lentejas y el puré de huevo con la mezcla de carne. Agregue el perejil. Mezcle bien. Forme albóndigas con $\frac{1}{4}$ taza de la mezcla y enrolle en bolas. Aproximadamente de 1" de diámetro.

Caliente la sartén a fuego mediano con 1 cucharada de aceite de cocina. Agregue las albóndigas a la sartén caliente. Deje que las albóndigas se doren, luego voltéelas y repita hasta que todos los lados estén dorados y crujientes (160°F para carne de res o 165°F para pavo). Sirva sobre pastas o verduras.



Lentejas con Verduras Asadas

Tiempo Total: 40 minutos; Porciones: 4

1 taza de lentejas secas
4 tazas de verduras, lavadas y picadas (zanahorias, calabacín, papas, calabaza)
2 cucharadas de aceite para cocinar
Sal y pimienta negra a gusto
 $\frac{1}{4}$ taza de perejil fresco picado (o 1 cucharadita de perejil seco)
Jugo de $\frac{1}{2}$ limón

Enjuague las lentejas. Deje hervir en 2 tazas de agua, reduzca el fuego y cocine a fuego lento durante 20-35 minutos o hasta que estén blandas. Cuele el exceso de agua.

Precalente el horno a 400°F. Pique las verduras en trozos de 2" de largo y $\frac{1}{2}$ de ancho. Coloque en un tazón grande con 1 cucharada de aceite de cocina, $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal, $\frac{1}{2}$ cucharadita de pimienta y ajo. Mezcle muy bien. Vierta sobre una lata para hornear y unte de manera uniforme y coloque en el horno precalentado. Después de 4-5 minutos, revuelva las verduras en la sartén y vuelva al horno. Hornee durante 4-5 minutos más. Retire del horno.

Agregue 1 cucharada de aceite en la sartén sobre la estufa. Una vez caliente, saltee las lentejas de 2-4 min. Agregue limón, $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal y revuelva. Agregue las verduras asadas y el perejil en la sartén y revuelva. Servir.



Pastel de Carne de Res y Lentejas

Tiempo Total: 70 minutos; Porciones: 4-6

1 taza de lentejas secas
2 huevos
 $\frac{1}{2}$ taza de ketchup o salsa de barbacoa
2 cucharadas de mostaza (amarilla, café o Dijon)
1 libra de carne molida magra o pavo
1 cucharada de ajo picado
1 cucharada de pimienta negra
1 cucharadita de sal
1 manojo de cebollines picados

Enjuague las lentejas. Ponga a hervir en 2 tazas de agua, reduzca el fuego y cocine a fuego lento durante 35-40 min o hasta que estén blandas. Cuele el exceso de agua.

Caliente el horno a 350°F. En un tazón grande, agregue 1 taza de lentejas cocidas y muélaslas con un tenedor. Agregue 1 huevo y continúe moliendo hasta que esté hecho casi puré. Agregue un huevo más, $\frac{1}{2}$ taza de salsa de tomate (o salsa BBQ) y mostaza. Mezcle bien. Agregue la taza restante de lentejas. Dejar a un lado.

Agregue la carne molida en un recipiente aparte. Mezcle el ajo, la pimienta, la sal y los cebollines. Agregue todos los ingredientes a la mezcla de lentejas. Mezcle bien.

Agregue la mezcla de pastel de carne a una fuente para hornear de 8" x 8". Aplane la mezcla con la mano hasta que se vea pareja. Hornee durante 25-30 minutos o 160°F para carne de res y 165°F para pavo. Retire del horno y ¡sirva!

todo sobre LAS LENTEJAS



Cómo Remojar y Cocinar Lentejas Secas.



1. Enjuague las lentejas con agua, ¡no necesita remojarlas!
2. Mezcle las lentejas con agua y deje hervir.
 Por cada taza de lentejas, use 3 tazas de agua. **CONSEJO:** ½ taza secas = 1 taza cocida
3. La mayoría de los tipos de lentejas se deben hervir a fuego lento durante 20-40 minutos hasta que estén blandas. Algunos tipos de lentejas (como las lentejas rojas partidas) sólo demoran entre 5-10 minutos.

Intercambios Fáciles

¿No está seguro de cómo usar las lentejas en sus recetas favoritas? Pruebe estos intercambios fáciles



Tacos or Burritos

Reemplace la mitad de la carne de res, pollo, cerdo o pavo con lentejas cocidas.

REEMPLACE ESTO CON ESTO

½ O TODA LA CARNE DE RES O POLLO

LENTEJAS COCIDAS



Lasaña

Reemplace la mitad de la carne de res con lentejas cocidas. Para obtener una textura suave, muele las lentejas después de cocinarlas. ¡Agréguelas a su salsa marinara o a cualquiera de sus salsas favoritas para pastas!

½ O TODA LA CARNE DE RES

LENTEJAS COCIDAS



Sopas o Guisos

Reemplace la mitad de la carne de res o granos con lentejas.

½ O TODA LA CARNE DE RES O GRANOS

LENTEJAS COCIDAS



Para obtener más recetas o información, visite:
www.usapulses.org/TIPS o síguenos en
 medios de comunicación social @USAPulses



Cómo Almacenar

DESPENSA

LENTEJAS SECAS

Tiempo de Almacenamiento: Hasta 1 año
 Si se almacenan por más tiempo, las lentejas pueden necesitar tiempos de cocción más largos para que se ablanden.

LENTEJAS EN LATA (SELLADAS)

Tiempo de Almacenamiento: Varios Años

CONSEJO: Guarde las lentejas secas y enlatadas en un lugar oscuro, seco y frío para que se mantengan frescas.

REFRIGERADOR

LENTEJAS COCIDAS O ENLATADAS (ABIERTAS)

Tiempo de Almacenamiento: Hasta 5 Días
 Sellada en un recipiente hermético con el líquido en que se cocinó o cubiertas con agua.

SOPAS, CHILI Y CURRIES

Tiempo de Almacenamiento: Hasta 5 Días
 Guarde en un recipiente hermético, sellado.

CONGELADOR

LENTEJAS COCIDAS

Tiempo de Almacenamiento: 6 Meses
 Después que las lentejas se hayan enfriado por completo, escurra cualquier exceso de líquido y guárdelas en porciones individuales en recipientes herméticos o bolsas selladas para el congelador.

SOPAS, CHILI Y CURRIES

Tiempo de Almacenamiento: 3-6 meses
 Guarde en un recipiente hermético, sellado.

CONSEJO: Para descongelar las lentejas o las comidas congeladas, colóquelas en el refrigerador durante la noche o caliéntelas a fuego suave, justo antes de comer.