Cristina Sánchez | Nutrición y Psicología



SOPAS Y CREMAS · VEGANO

Dal de lentejas

1h · 6 raciones · 457 kcal

Ingredientes

- Aceite
- 2 cebollas
- Pimentón dulce
- Canela
- Curry
- Jengibre
- Comino
- Pimienta negra
- Un par de guindillas (opcional, para un toque picante)
- Concentrado de tomate
- Caldo de verduras (1 litro)
- Lentejas (remojadas desde el día anterior)
- Leche de coco
- Un poco de sal

Elaboración

1. Calentar el aceite y picar muy bien dos cebollas
2. Añadir las especias: pimentón dulce, canela, curry, jengibre, comino y pimienta negra
3. Si se quiere un toque picante, añadir un par de guindillas
4. Remover bien y agregar el concentrado de tomate, el caldo de verduras y las lentejas que estaban en remojo desde el día anterior
5. Añadir la leche de coco y ajustar con un poco de sal
6. Remover y dejar cocinar
7. Cocinar media hora con tapa y otra media hora sin tapa, haciendo el chup chup

RECOMENDACIONES

La receta original es con lenteja roja, pero la creadora utilizó la lenteja que tenía en casa.

POR RACIÓN — **21 g** Proteínas · **21 g** Grasas · **51 g** Hidratos · **23 g** Fibra

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Cristina Sánchez | Nutrición y Psicología

cooknest.app/@cristinasanchez-nutricion · Instagram @cristinasanchez_nutricion