



Lentejas

3 CONSEJOS DE PREPARACIÓN Y COCCIÓN

- Las lentejas son ideales para sopas, ensaladas y como una alternativa de bajo costo a la carne en cualquier receta.
- Enjuague las lentejas con agua fresca antes de hervirlas para quitar la suciedad o residuos.
- Cocine sobre una hornalla, usando 3 tazas de agua o caldo cada 1 taza de lentejas secas. Deje hervir, cubra herméticamente, reduzca el fuego y cocine a fuego lento hasta que estén tiernas. Asegúrese de condimentar con sal luego de cocinar. Si agrega la sal antes, las lentejas se endurecen.

2 CONSEJOS PARA COMPRAR Y GUARDAR

- Las lentejas pueden ser secas o enlatadas. Si usa lentejas enlatadas, enjuáguelas bajo agua fresca para reducir el contenido de sodio.
- Las lentejas secas y crudas pueden guardarse en un contenedor hermético en un lugar fresco, seco y oscuro por hasta 3 años. Las lentejas cocidas se pueden refrigerar por un máximo de una semana o congelar por un máximo de seis meses en un contenedor hermético.

1 DATOS NUTRICIONALES

- Las lentejas son una excelente fuente de folato, una vitamina B que ayuda a la formación de glóbulos rojos y evita la anemia.

Go!

Escanee el código QR para saber más.



El USDA es un proveedor y empleador de igualdad de oportunidades. Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) del USDA. Para más información sobre SNAP y cómo solicitarlo, llame al 832-369-9390.