



¡Darles Más
de las
Cosas Buenas!

Fundamentos de las Lentejas

Compras y Ahorros

- ❁ Las lentejas crudas (secas) no son caras. Cómprelos pre-envasados o en contenedores a granel.
- ❁ Lentejas cocidas están disponibles enlatadas y congeladas pero pueden costar más. Enjuague las lentejas enlatadas bajo agua fresca para bajar el contenido de sodio.
- ❁ Los contenedores a granel son un gran lugar para encontrar diferentes variedades de lentejas secas de bajo costo. Recuerde anotar el tiempo de cocción recomendado para las distintas variedades.
- ❁ Los mercados internacionales de alimentos pueden tener muchas variedades de lentejas secas.

Matemáticas de las Lentejas:

1 libra = 2 ¼ tazas secas
1 taza seca =
2 to 2 ½ tazas cocidas

Lentejas son una fuente excelente de proteína y fibra dietética.



Degustar para probar la ternura es la mejor guía para el estatus de cocción.

Variedades de Lentejas



- ❁ No es necesario remojar las lentejas, y se cocinan más rápido que los frijoles.
- ❁ Revise el envase o contenedor a granel para saber el tiempo de cocción.

Lentejas marrones—aplanadas; de color tostado; la variedad más común; etiquetadas como “Lentejas”; cuestan menos; sabor suave; mantienen su forma a menos que se cocinen durante un tiempo prolongado o en ebullición rápida.

Lentejas verdes—aplanadas; de color verde pálido; ampliamente disponibles; sabor suave; mantienen su forma.

Lentejas verdes francesas (de Puy)—pequeñas; de color verde oscuro; sabor a pimienta; mantienen su forma pero tienen un tiempo de cocción un poco más largo.

Lentejas rojas—de color rojo, anaranjado o amarillo; se vuelven doradas cuando se cocinan; sabor suave y ligeramente dulce. Las lentejas rojas se parten, por lo que se cocinan rápidamente y pueden volverse blandas.

Lentejas negras (Beluga)—pequeñas y redondas; negras, brillantes; fuerte sabor terroso; a menudo son más caras; tiempo de cocción es más largo.

Almacenar Bien Desperdiciar Menos

■ Almacene las lentejas secas en un recipiente hermético en un lugar fresco, oscuro y seco. Use dentro de 1 año para el mejor sabor y menos tiempo de cocción.

■ Las lentejas cocidas se pueden refrigerar durante hasta 1 semana o congelar por hasta 3 meses. Divida en porciones del tamaño de una receta para una utilización rápida.



Cómo Cocinar las Lentejas

Cómo Cocinar las Lentejas

Las lentejas cocidas aportan una proteína de bajo costo a las comidas. Use en sopas, estofados, ensaladas, tacos, wraps, lasaña y tazones de arroz o mezcle con carne molida en hamburguesas y albóndigas. También saben muy bien por sí mismos con algo de condimento. Las lentejas son rápidas y fáciles de cocinar:

- 1 Revise las lentejas para eliminar cualquier lenteja arrugada, piedras u otras semillas / partes de plantas. Justo antes de usar, enjuague en un colador con agua corriente fría.
- 2 Mida las lentejas y agua o caldo en una cacerola. Use 2½ a 3 tazas de líquido para cada 1 taza de lentejas. Añada cualquier condimento deseado excepto la sal.
- 3 Caliente el agua hasta que apenas hierva.
- 4 Reduzca el calor para que el agua apenas hierva a fuego lento (algunas burbujas pequeñas) y cubra con una tapadera.
- 5 Cocine a fuego lento hasta que estén tiernas, aproximadamente 20-30 minutos para lentejas marrones. Agregue agua según sea necesario para asegurarse de que las lentejas apenas estén cubiertas. Cuando las lentejas estén tiernas, agregue sal (¼ cucharadita / taza seca) si lo desea, y ajuste otros condimentos.

Visite FoodHero.org/es para más recetas que usan las lentejas.

Relleno de Lentejas para Tacos

Ingredientes:

- ½ taza de **cebolla** picada
- ½ taza de **chile campana** picado (de cualquier color)
- ¼ de cucharadita de **ajo en polvo** o 1 diente de ajo, finamente picado
- 1 cucharadita de **aceite**
- ½ taza de **lentejas** secas, enjuagadas
- 4 ½ cucharaditas de **chile en polvo**
- 1 cucharadita de **comino** molido
- ½ cucharadita de **cilantro** u **orégano** seco (opcional)
- 1¼ tazas de **caldo**, de cualquier sabor

Preparación:

1. En un sartén grande, saltee la cebolla, el chile campana y el ajo en aceite hasta que queden tiernos, aproximadamente 3 minutos.
2. Añada las lentejas, el chile en polvo, el comino y el cilantro/orégano (si lo está usando). Cocine y revuelva por 1 minuto.
3. Añada el caldo. Cocine hasta que hierva. Reduzca el fuego, cubra y cocine a fuego lento hasta que las lentejas estén tiernas, 20 a 30 minutos para lentejas marrones, agregando agua si es necesario para mantener las lentejas cubiertas.
4. Destape; cocine hasta que la mezcla se espese, 5 a 10 minutos.
5. Use para tacos, wraps o ensalada.
6. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

Rinde 2 tazas

Tiempo de preparación: 10 a 15 minutos

Tiempo para cocinar: 30 a 45 minutos

Las lentejas pueden verse más atractivas con una pizca de pimentón o una pizca de perejil verde o cilantro.

¡Los Niños Pueden!

• Cuando los niños ayudan a preparar alimentos saludables, son más propensos a probarlos. Enséñeles a los niños a:

- encontrar y quitar piedras pequeñas u otras semillas y partes de la planta de las lentejas secas.
- usar un colador para enjuagar lentejas bajo agua corriente fría.
- lavar o cortar verduras.