



Lentejas con quinua



Fuente: Feria Libre Nueva Esperanza de Arica (Chile)

Porciones: 4

Ingredientes:

1 taza de quinua cocida
2 tazas de lentejas
1 cebolla
2 zanahorias
Aceite
Ajo, sal y pimienta al gusto

Preparación

- Cocine previamente la quinua en 2 tazas de agua hervida.
- Luego reduzca la temperatura y cocine a fuego lento aproximadamente 15 minutos o hasta que el agua se haya secado y la quinua se ablande.
- En una olla vierta aceite, agregue la cebolla picada en cubos grandes y sazone al gusto con sal, pimienta y ajo.
- Añada las lentejas previamente lavadas y las zanahorias picadas en medias lunas, cubriendo con agua (2 dedos sobre las lentejas) y cocínelas a fuego alto hasta que hierva.
- Baje el fuego y siga cocinando hasta que las lentejas estén blandas, aproximadamente 30 minutos.
- Luego adicione la quinua cocida y revuelva, mezclando bien.



Consejo:

Las lentejas mezcladas con quinua o cereales, como el arroz o los fideos, son una buena fuente de proteínas.