



Lentejas

Las lentejas son una buena fuente de proteínas, fibras y hierro. La India produce mas de 50 tipos de lentejas de diversos colores y tamaños. Hay lentejas para todos los gustos y te dan mucho juego en la cocina. Es importante, ponerlas a remojo previo a cocinarlas para asi deshacernos de sus sustancias antinutritivas. Otra opción es germinarlas.

Podemos cocinaras de muchas maneras: hummus de lentejas marrones, ensalada de lentejas beluga, crema de lentejas coral, *papadums* (panes tipicos de la India), en curry con verduras....

INFO NUTRICIONAL

CALORIAS	77
PROTEINA	6,8
HIDRATOS	9,5
FIBRAS	3,7
HIERRO(MG)	5.5