

GUISOS QUE NUTREN

PLATOS DE INVIERNO

LENTEJAS - GARBANZOS - POROTOS

COMER LEGUMBRES ES IDEAL PARA UNA DIETA EQUILIBRADA Y SALUDABLE. CONTRIBUYEN AL DESARROLLO INFANTIL, YA QUE SON UNA EXCELENTE FUENTE DE PROTEÍNAS VEGETALES, HIERRO, FIBRA Y VITAMINAS. ESTOS NUTRIENTES FORTALECEN LOS MÚSCULOS Y AYUDAN A MANTENER LA ENERGÍA DURANTE TODO EL DÍA. ADEMÁS, SU CONSUMO REGULAR FOMENTA LA ADOPCIÓN DE BUENOS HÁBITOS ALIMENTICIOS DESDE UNA EDAD TEMPRANA.

GUISO DE LENTEJAS

PLATO PERFECTO PARA ESTE

INVIERNO

RICO Y NUTRITIVO

■ TIEMPO DE COCCIÓN: 2 HORAS



INGREDIENTES

500 G DE LENTEJAS.

MEDIA CEBOLLA PICADA.

1 PIMENTÓN ROJO PICADO.

1 LATA DE SALSA DE TOMATE.

1 PAPA CORTADA EN RODAJAS.

1 ZANAHORIA TROZADA.

SAL Y PIMIENTA A GUSTO.

CUBITOS DE QUESO MANTECOSO.



INSTRUCCIONES

1. DEJAR LAS LENTEJAS REMOJANDO 8 HRS.
2. PICAR CEBOLLA Y PIMENTÓN PEQUEÑO.
3. CORTAR PAPA Y ZANAHORIA EN CUBO.
4. AGREGAR TODAS LAS VERDURAS Y SOFREIR.
5. AGREGAR SALSA DE TOMATE.
6. COLAR LENTEJAS Y AGREGARLAS AL GUISO.
7. AGREGAR 300ML DE AGUA.
8. CONDIMENTAR A GUSTO.
9. COCINAR POR 160 MINUTOS.
10. AGREGAR QUESO ARRIBA.

GUISO DE GARBANZOS

■ TIEMPO DE COCCIÓN: 2 HORAS Y 30 MINUTOS



INGREDIENTES

500 GR DE GARBANZOS
(REMOJADOS LA NOCHE
ANTERIOR).
2 CUCHARADAS ACEITE OLIVA
1 CEBOLLA.
COMINO Y AJÍ DE COLOR.
2 TOMATES.
 $\frac{3}{4}$ CUBOS DE ZAPALLO.
CALDO DE VERDURAS EN
POLVO.
3 TAZAS DE AGUA HIRVIENDO.



INSTRUCCIONES

1. PONER GARBANZOS A COCER POR UN HORA.
2. AGREGAR ACEITE Y PONER CEBOLLA, DEJAR QUE ABLANDE.
3. AGREGAR ALIÑOS, TOMATES Y ZAPALLO.
4. AGREGAR LOS GARBANZOS Y 1 LITRO DE AGUA, INCLUIR EL CALDO Y DEJAR COCINAR HASTA QUE ESPESE.

GUISO DE POROTOS

■ **TIEMPO DE COCCIÓN:** 2 HORAS Y 30 MINUTOS



INGREDIENTES

1 KILO DE POROTOS GRANADOS.

¼ TAZA ACEITE.

2 CUCARADAS ACEITE OLIVA

½ CEBOLLA PICADA.

1 CUCHARADITA DE AJÍ DE COLOR.

2 TAZAS DE CHOCLO.

400G DE CUBOS DE ZAPALLO.

ALBAHACA PICADA.

1 LITRO DE AGUA HIRVIENDO.



INSTRUCCIONES

1. AGREGAR ACEITE Y SALTEAR LA CEBOLLA, DEJAR QUE ABLANDE.
2. AGREGAR ALIÑOS E INTEGRAR TODO.
3. AGREGAR LOS POROTOS Y COCINAR POR 3 MINUTOS.
4. INCORPORAR EL ZAPALLO Y CHOCLO, CONDIMENTAR A GUSTO.
5. AÑADIR 1 LITRO DE AGUA.
6. DEJAR QUE HIERVA Y AGREGAR ALBAHACA.
7. SERVIR CON TOMATE Y CEBOLLA FRESCA ARRIBA.

FUNDACIÓN | cmpc 
CONECTA