

Lentejas con Arroz y Verduras

*Este plato es muy completo al combinar legumbre con arroz, aportando así **todos los aminoácidos esenciales**, es **bajo en grasas** y **rico en fibra**. Acompañadas con una ensalada se convierte en una comida perfecta, apta para toda la familia.*

INGREDIENTES:

- 120g lentejas secas
- 30g arroz integral
- 200g Calabaza
- 1 rama de apio
- 1 Nabo blanco
- 1 Trozo alga kombu (opcional)
- 1 Zanahoria
- 1 Cebolla pequeña
- 1 hoja de laurel
- 1-2 clavos de olor
- 2 Cucharadas de perejil fresco

2
Raciones



ELABORACIÓN:

1. Pelar y trocear las hortalizas en trozos grandes.
2. Poner las lentejas, especias, alga y hortalizas en una olla con agua fría y cocinar durante 45 minutos aproximadamente.
3. Añadir el arroz y cocinar unos 30 minutos más (o hasta que el arroz esté hecho).
4. Espolvorear con perejil fresco picado para aumentar la cantidad de vitaminas y minerales y servir.