

Hélices de Lentejas Rojas con Pesto de Aguacate

Hay mucha gente que no le importaría comer pasta todos los días, pero esto nutricionalmente no es recomendable. Ya que se deja de comer otros alimentos que también son necesarios como las legumbres. Hoy en día podemos encontrar “pasta” de muchos tipos en los supermercados: de lentejas rojas, trigo sarraceno, arroz, maíz, alforjón, calabacín...aportando variedad a nuestro menú.

INGREDIENTES:

- 200g Hélices de lentejas rojas
- 2 Cucharadas aceite oliva
- 1 Aguacate
- 20g Albahaca fresca
- 1 Diente de ajo pequeño
- 1 Cucharada zumo de limón
- Sal y pimienta negra al gusto
- 6-8 Tomates cherry (opcional)

2

Raciones



ELABORACIÓN:

1. Preparar el pesto de aguacate: triturar las hojas de albahaca con el aceite, añadir el aguacate sin piel ni hueso, zumo de limón, ajo pelado. Continuar batiendo hasta conseguir una pasta homogénea. Salpimentar al gusto.
2. Hervir la pasta en agua con un poco de sal 5-7 minutos, según te guste más o menos al dente.
3. Escurrir y servir inmediatamente con un par de cucharadas de pesto de aguacate.
4. Decorar, si se desea, con unos tomatitos cherry cortados y unas hojas de albahaca.