

Platillo Sabio

PROFECO



LENTEJAS

CON *Arroz*



Si quieres ver esta y otras recetas suscríbete a nuestro canal de **YouTube PROFECO**



Jahir nos cocinó un rico platillo con una combinación de sabores que no querrás perderte.

Ingredientes:

- 2¼ tz de lentejas
- ¾ de tz de arroz
- 1¼ l de caldo de verduras
- 1 tz de poro troceado
- ½ kg de jitomate cortado en cubitos medianos
- 1 chile morrón rojo despepitado y cortado en cubos
- 100 g de brócoli lavado y cortado en ramitos
- 12 elotitos partidos en mitades, a lo largo
- ½ tz de ejotes lavados y partidos a la mitad
- 3 dientes de ajo machacados
- Comino en polvo
- Aceite
- Sal y pimienta

Preparación:

1. Remoja las lentejas durante 20 minutos en agua fría y el arroz en agua caliente.
2. En una coladera enjuaga el arroz con agua fría y escúrrelo.
3. Dora los dientes de ajo machacados y el arroz en una cacerola con aceite.
4. Añade el caldo de verduras y las lentejas escurridas.
5. Cuece a fuego lento durante 20 minutos aproximadamente, removiendo de vez en cuando.
6. Añade el poro, el jitomate, el chile morrón, el brócoli, los elotitos y los ejotes. Sazona con sal, pimienta y comino.
7. Deja cocer durante 15 minutos más, hasta que las verduras y las lentejas estén suaves y se haya consumido la mayor parte del líquido.

 495 KCAL POR PORCIÓN

 \$91


 6 PORCIONES

 1 HORA

Fotografía: José Luis Sandoval



Consulta de información: del 10 al 12 de octubre del 2022 / Ciudad de México y Área Metropolitana

 Inténtalo en tu casa y etiquétanos en Instagram #PlatilloSabioProfeco y @revistadelconsumidormx.