



Platillo Sabio
P R O F E C O

Quiso de
Lentejas
Especiado
con Arroz



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

Prueba algo diferente, te presentamos un sabroso y nutritivo platillo.

Atleta Invitada:
Viridiana Álvarez
Alpinista

Ingredientes:

- 250 g de lentejas rojas
- 1 cebollita cambray, sin el rabo y finamente picada
- 1 diente de ajo finamente picado
- 2 jitomates pelados y picados en cubos
- 1 l de caldo de verduras
- 1 cda. de cúrcuma
- 1 cda. de comino
- 1 cda. de canela molida
- ½ cda. de pimentón dulce
- 1 clavo
- 1 trozo de jengibre fresco, pelado y finamente picado
- 1 cda. de mantequilla
- ½ yogur natural sin azúcar
- 300 g de arroz Basmati cocido

Preparación:

1. Lava y escurre las lentejas y reserva.
2. En una cacerola derrite la mantequilla, cuida que no se quemé, añade la cebollita cambray, el ajo y el jengibre y saltea, después, agrega el jitomate y deja que se cuezan unos minutos.
3. Añade todas las especias y mezcla bien.
4. Incorpora las lentejas y remueve hasta integrar con las especias.
5. Pasados unos minutos agrega la mitad del caldo y deja cocer a fuego medio.
6. Remueve de vez en cuando y añade poco a poco el resto del caldo según se vaya necesitando.
7. Una vez que las lentejas estén blandas, echa el yogur natural y remueve. Debe tener una consistencia espesa.
8. Sirve con el arroz.

164 KCAL POR PORCIÓN

\$119

6 PORCIONES

1 HORA

Fotografía: José Luis Sandoval



Consulta de información: del 16 al 20 de enero del 2023 / Ciudad de México y Área Metropolitana.



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