

Lentejas con quinoa y verduras



Las legumbres han de estar en nuestro menú al menos 2 días en semana. Esta es una idea para preparar un plato completo con un resto de lentejas.

Las lentejas son un nutriente casi completo: proteínas de alto valor, hidratos de carbono de absorción lenta, fibra, minerales y vitaminas (B). Al añadirle cereales se completan las [proteínas](#). Con las [verduras](#) tenemos más [vitaminas](#) y fibra y con el huevo más proteínas, aunque no sería necesario.

La quinoa es una semilla (casi cereal) que "está de moda". Aporta multitud de proteínas, minerales (hierro, fósforo, magnesio, potasio...) y vitaminas (B, C, E), además de carbohidratos "buenos". Pero no es ningún "superalimento" ni es imprescindible en la alimentación de los niños. Usando los cereales de toda la vida y combinándolos bien es suficiente. Yo la he puesto en este plato por aportar ideas diferentes para ofrecer a los niños. Tiene una textura particular y si la ponemos tostada les suele agradar.

¿Qué necesito?

INGREDIENTES: (4 personas)

- 8 cucharadas de lentejas estofadas o un bote pequeño de lentejas cocidas.
- Verduras: calabacín verde, unos ramilletes de brócoli, champiñones.
- Quinoa (1 taza).
- Aceite de oliva, sal.

¿Cómo lo preparo?

Si usamos restos de lentejas estofadas (ver receta "Lentejas con verduras") solo tenemos que calentarlas. Si usamos un bote, las cocinamos con un sofrito (ajo, cebolla, pimienta y tomate y un poco de agua, laurel y comino). Pueden servirse secas con el caldito.

Lavamos las verduras. Cortamos las puntas al calabacín y lo troceamos a cuadraditos con la piel. Sacamos unos 8 arbolitos de brócoli y troceamos los champiñones.

Las verduras troceadas se saltean en un poco de aceite por separado. El brócoli puede ablandarse un poco, previamente cubierto de agua, 4-5 minutos en el microondas. Otra manera es cocer las verduras junto con las lentejas.

A la hora de comer, en otra olla aparte, se hierve la quinoa. Para ello primero hay que lavarla debajo del grifo y colarla. Poner una parte de quinoa y dos de agua y un poco de sal en una olla. Cuando comience a hervir dejar 15 minutos y colar. Después se lava de nuevo pasando por encima un poco de agua fría. Se escurre bien.

Si se desea, una vez colada se puede saltear unos 2-3 minutos en la sartén con un poco de aceite.

Otra opción es ponerla tostada. Después de lavarla, sin cocer, se pone en una sartén honda con un poco de aceite y se saltea unos 15 minutos sin parar de mover hasta que tome color dorado y olor a nuez.

Para hacer el huevo poché se pone agua a hervir con un chorrito de vinagre. Cuando esté hirviendo se pone el huevo sin cáscara (directamente o en un saquito hecho con film transparente y atado con un hilo) y deja 3 minutos (para que quede la yema blandita) . También puede hervirse con la cáscara dejándolo unos 6 minutos si se desea la yema poco cocida.

*** Niños a partir de 8-9 meses (con huevo después de los 12 meses).**

Fuente: [Carmen de la Torre Cecilia](#) (colaboradora)

Recursos relacionados:

Decálogo de la alimentación (podcast)

Decálogo de la alimentación
