

Bolitas de lentejas con guacamole y ensalada fresca



Receta para vegetarianos

Esta receta consta de 2 platos que nos aportan todos los macro y micronutrientes necesarios en una dieta sana y equilibrada, además de ser ligera, saciante y con ingredientes de calidad. Se puede adaptar tanto para comida como cena. Consta de:

- **Una ensalada con frutas:** Tiene muchos colores por lo que puede ser llamativa y atractiva para toda la familia. Si cuesta comer fruta con esta ensalada resultará mucho más fácil. En caso de ser vegano, bastará por cambiar el queso (en este caso feta y perlas de mozzarella) por uno vegano u otra fruta o vegetal de preferencia.
- **Bolitas o albóndigas de lentejas acompañadas de guacamole:** La legumbre suele ser un alimento no muy atractivo para los pequeños de la casa. Ésta es una forma diferente y divertida para poder incorporarla. Quedan crujientes por fuera y blandas por dentro por lo que es bastante llamativo y gustoso para el paladar. Acompañado del guacamole es una mezcla perfecta. Si se desea también se pueden añadir Crudivés de zanahoria, pepino o apio para disfrutar de esta salsa.

¿Cómo preparo la ensalada fresca?

Ingredientes:

- Espinacas, brotes, mézclum de lechugas a preferencia
- Tomates Cherry (8 unidades)
- 1 naranja y 3 fresas
- Remolacha
- Semillas
- Queso (puede ser feta, mozzarella, requesón). Teniendo en cuenta tipo y cantidades ya que se puede aumentar las calorías y grasas de la receta en exceso.

Preparación:

- Añadir los ingredientes en un bowl en la cantidad deseada
- Para el aliño se puede utilizar un chorrito pequeño de aceite de oliva virgen extra (siendo cuidadoso con las cantidades ya que tiene un alto contenido calórico), vinagre o zumo de limón.

¿ Cómo preparo las bolitas de lentejas?

Ingredientes para 4 personas:

- 400 g de lentejas cocidas (1 bote)
- 1 patata pequeña cocida
- 2 cucharadas de avena integral molida
- 1 cucharada de perejil picado
- 1 cucharadita de ajo molido
- ½ cucharadita de pimentón
- ½ cucharadita de comino molido
- ½ cucharadita de cúrcuma
- 1 pizca de ralladura de limón
- Aceite de oliva virgen extra y sal

Preparación:

1. Calentar las lentejas y triturarlas sin que se llegue a formar un puré. Ponerlas en un bol y agregar la patata, haciendo que coja la consistencia de una masa. Añadir las dos cucharadas de avena, el perejil, ajo, pimentón, comino, cúrcuma, sal y la ralladura de limón. Remueve y deja reposar unas horas, tapado en la nevera.
2. Con las manos húmedas hacer bolitas con la masa de lentejas, ponerlas en una bandeja de horno forrada con papel vegetal. Rociarlas con aceite en spray y llevarlas al horno precalentado a 180º C unos 15 minutos, hasta que estén doradas. También se pueden hacer en una freidora de aire a 200ºC durante unos 15 minutos, hasta que cojan el dorado y la textura de preferencia.

¿Cómo preparo el guacamole?

Ingredientes:

- 2 aguacates maduros
- 2 tomates Cherry

- Media cebolla pequeña
- Zumo de limón al gusto
- Ajo en polvo
- Pimienta negra en polvo
- Sal
- Cebolla en polvo
- Pimentón picante (a preferencia y al gusto)

Preparación:

1. Abrir los aguacates, quitar el hueso y con ayuda de una cuchara vaciarlos y depositarlos en un cuenco.
2. Con ayuda de un tenedor, machacar el aguacate, hasta que quede la consistencia que se desee (puede estar muy triturado o dejando algún cacho de aguacate sin triturar).
3. Añadir: ajo, limón, pimienta, cebolla al gusto
4. Cortar el tomate y la cebolla en cachos muy pequeños y añadirlos a la mezcla anterior.
5. Añadir sal, probar y rectificar al gusto.

Fuente: [Pilar Pastor Alfonso](#) (colaboradora)

Recursos relacionados:

Creciendo en verde

Lentejas estofadas con verduras y arroz

Mi plato saludable
