

Bowl Francés de Lentejas • 32 gr de proteína • con Nueces y Pesto Cremoso Listo



🕒 30 minutos

📖 Fácil

🏷️ Sabores Franceses

🏷️ Sin Gluten Agregado

Este bowl está repleto de vegetales y sabores: primero salteamos apio, zanahoria y cebolla para luego agregar las lentejas y dejar cocinar a fuego lento. Mientras tanto, horneamos el morrón (color según temporada) y preparamos un aderezo de mostaza dijon. Para terminar, servimos todo junto con un pesto cremoso listo y riquísimo.

Contiene: Frutos Secos

Producido en instalaciones que procesan nueces, sésamo, maní, trigo, lácteos y soja.

Ingredientes en la caja



zanahorias
2
un



tallo de apio
1
un



mostaza
Dijon
½
cda



morrón
1
un



tomillo seco
1
cdita



nueces
¼
taza



caldo de
verduras
0,5
cda



lentejas
1
taza



pesto
cremoso
½
taza



dientes de ajo
3
un



cebolla
pequeña
1
un

Ingredientes en casa

- ✓ Sal
- ✓ Aceite vegetal
- ✓ Pimienta

Utensilios

- ✓ Bandeja de horno
- ✓ Olla

Nutrición por porción: Calorías 730 kcal, Grasas 31 g, Carbohidratos 89 g, Proteínas 32 g

Cocinando para
4

Ingredientes listados para 2 porciones - si estás preparando 4 porciones, recibirás el doble de ingredientes. Las indicaciones para 4 porciones están expresadas entre paréntesis en el paso a paso de la receta.

Comé más plantas. 🌱

Bowl Francés de Lentejas • 32 gr de proteína • con Nueces y Pesto Cremoso Listo



1 – PREPARÁ LOS INGREDIENTES

- Leé la receta antes de comenzar a cocinar.
- Precalentá el horno a 220°C.
- Pelá y picá en cubos la **zanahoria**.
- Picá el **tallo de apio** en cubos.
- Pelá y picá finamente la **cebolla** y el **ajo**.
- Cortá el **morrón** por la mitad y desechá las semillas y el tronco



2 – EMPEZÁ A COCINAR LAS LENTEJAS

- Calentá 1 (2) cucharada de aceite de oliva en una olla mediana a fuego medio-alto. Agregá la **zanahoria**, el **apio**, la **cebolla**, el **ajo** y cociná, revolviendo ocasionalmente, hasta que la **cebolla** se ablande, de 3 a 4 minutos.
- Agregá las **lentejas**, 2½ (4½) tazas* de agua, el **caldo**, ½ (1) cucharadita de sal y 1 (2) pizca de pimienta y dejá hervir. Reducí a fuego bajo y cociná, revolviendo ocasionalmente, hasta que las **lentejas** estén tiernas, de 18 a 24 minutos.

*TIP: 590 ml de agua equivalen a 2½ taza de té.



Si estás cocinando el plan de 4 porciones, seguí las indicaciones que están entre paréntesis en cada paso, y usá bowls, ollas y sartenes más grandes de ser necesario.

3 – HORNEÁ EL MORRÓN

- Combiná el **morrón**, 2 (4) cucharaditas de aceite de oliva y 1 (2) pizca de sal y pimienta en una bandeja para hornear y revolvé. Asá hasta que esté dorado en algunas partes, de 6 a 8 minutos.
- Agregá las **nueces** y el **tomillo**, mezclá para combinar y asá hasta que las **nueces** estén crujientes, de 2 a 3 minutos.



4 – PREPARÁ EL ADEREZO

- Mezclá la **mostaza Dijon**, 1 (2) cucharada de vinagre, 2 (4) cucharadas de aceite de oliva y 1 (2) pizca de sal y pimienta en un bowl pequeño.




5 – TERMINÁ, SERVÍ Y DISFRUTÁ

- Divida las **lentejas francesas** entre los platos y cubrí con **morrón asado con nueces**. Agregá el **pesto cremoso** y serví con el **aderezo**.

¡A disfrutaaaar!

Esparcí el amor, compartí la comida

 holaveggiear

