

# CAMPAÑA DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE

EN PANDEMIA

A collage of various healthy foods including eggs, avocados, nuts, and fruits. The background is a light-colored wooden surface with several bowls and plates containing different types of food. The text is centered in the middle of the image.

**SEMANA DE**

**PROTEÍNAS SALUDABLES**

## *Sugerencia de RECETA*

# ENSALADA DE POROTOS

### **INGREDIENTES (4 porciones)**

---

**2 tazas de porotos**

**½ cebolla**

**½ pimentón**

**1 atadito de perejil**

**Una pizca de sal y aceite**

**Para aliñar puedes usar limón o vinagre.**

**\* Puedes agregar verduras que tengas en tu casa**

Los porotos mejoran la digestión

Reducen el colesterol

Fortalecen las articulaciones

Altos en proteínas

# PREPARACIÓN

## PASO 1:

Remojar los porotos el día anterior.  
Eliminar el agua de remojo, lavar.



## PASO 2:

Lavar las verduras, picar la cebolla y el pimentón y el perejil en cubos pequeños

## PASO 3:

Hervir los porotos en una olla, con 3 tazas de agua y una pizca de sal, cocinar a fuego medio por 40 minutos



## PASO 4:

En un recipiente agregar los porotos y las verduras y aliñar con una pizca de aceite, jugo de limón o vinagre, revolver hasta que mezclen todos los ingredientes



## *Sugerencia de RECETA*

# **HAMBURGUESAS DE LENTEJAS**

### **INGREDIENTES (4 porciones)**

---

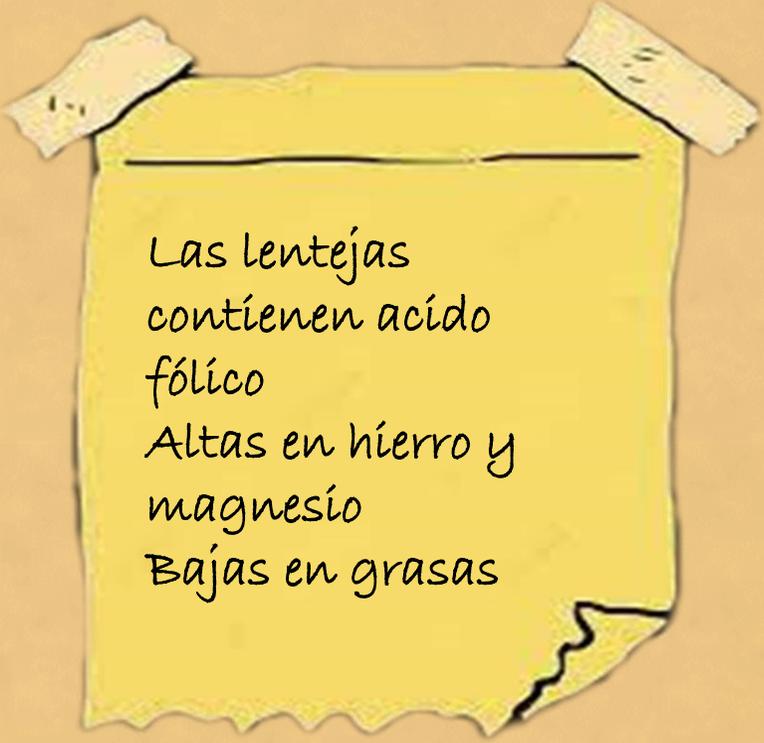
**1 ½ tazas de lentejas**

**½ cebolla**

**1 diente de ajo**

**½ zanahoria**

**Orégano y pizca de sal**



Las lentejas  
contienen ácido  
fólico  
Altas en hierro y  
magnesio  
Bajas en grasas

# PREPARACIÓN

## PASO 1:

Remojar las lentejas en agua, la noche anterior.

## PASO 2:

Lavar y pelar cebolla, luego picar en cubos pequeños.  
Lavar, pelar y rallar la zanahoria.  
Picar finamente el diente de ajo.



## PASO 3:

Poner la cebolla, zanahoria y ajo en un sartén y sofreír junto a los aliños.  
Moler las lentejas en una procesadora de alimentos (licuadora, batidora vertical).



## PASO 4:

Mezclar las lentejas molidas con el sofrito y dar forma a las hamburguesas.



## PASO 5:

Llevar las hamburguesas al horno en una fuente o lata y cocinar por aproximadamente 20- 30 minutos a fuego medio.

