



## Enero de 2019 Newsletter

Visite la página de Web de Asuntos Familiares:

[http://  
extension.colostate.edu/  
topic-areas/family-home-  
consumer/family-matters-  
newsletter/](http://extension.colostate.edu/topic-areas/family-home-consumer/family-matters-newsletter/)

Extensión más cercana o visite el sitio de Web: [extension.colostate.edu](http://extension.colostate.edu).

Los artículos encontrados en Family Matters tienen derecho de autoría, pero pueden ser reproducidos totalmente sin ninguna modificación si se acredita a Family Matters, Family and Consumer Sciences, Colorado State University Extension. Para cualquier otro tipo de solicitud, contacte al autor.

*Los programas de Extensión son accesibles sin discriminación.*

Colorado State University, U.S. Department of Agriculture, and Colorado counties cooperating.

## Conceptos básicos sobre las lentejas

**Glenda Wentworth, Agente de Ciencias para la Familia y el Consumidor, Condado de Eagle**



Las lentejas son fáciles-de-preparar, versátiles y nutritivas. Tienen un sabor parecido al de la pimienta o uno terroso. Las lentejas actúan como los camaleones, toman el sabor del platillo que se esté preparando.

Las lentejas son una buena fuente de fibra, proteína vegetal y son bajas en grasa. Además, están cargadas de folato, hierro, fósforo y potasio. Una de las mejores características de las lentejas es que son, relativamente, rápidas y fáciles de preparar. También, tienen un bajo costo, lo que las

hace ser una fuente económica de muchos nutrientes.

Existen muchos tipos de lentejas. Generalmente, las lentejas son conocidas en su forma seca; pero, se las puede encontrar en formas listas-para-comer. Las lentejas secas se mantendrán en buena forma hasta por un año cuando se guardan en un envase sellado y en un lugar fresco y seco. Las lentejas color marrón son las más comunes y las más baratas. Estas lentejas guardan su textura si son cocinadas apropiadamente. También existen lentejas verdes, mismas que tienen un sabor más fuerte, y las lentejas rojas que tienen un sabor algo dulce.

### Cómo cocinar lentejas

Las lentejas no son complicadas; su preparación es fácil, ya que no necesitan remojarlas.

1. Enjuague las lentejas con agua fresca para quitar el polvo y otras basurillas antes de hervirlas.
2. Cocínelas en la estufa usando 3 tazas de agua o líquido (agua, caldo, etc.) por taza de lentejas secas. Asegúrese de usar una olla lo suficientemente grande porque las lentejas doblan o triplican su tamaño.
3. Póngalas en la estufa a hervir, tápelas perfectamente, reduzca la temperatura y déjelas hervir a fuego lento hasta que se suavicen. Para lentejas enteras, el cocimiento es, típicamente, de 15-20 minutos. Para lentejas partidas por la mitad, el cocimiento es, típicamente, de solamente 5-7 minutos.



Sazone con sal después de cocerlas – si se les añade sal antes, las lentejas se ponen correosas.

Las lentejas enlatadas también son una excelente opción para ahorrar tiempo – solamente asegúrese de enjuagarlas con agua fresca durante un minuto, más o menos, para reducir el contenido de sal.

Fuente de referencia: <https://www.lentils.org/> (sitio en inglés)

## Hablemos



Los niños pequeños podrían rechazar probar las lentejas si es que nunca las han probado. Recuerde que su niño/a necesita experimentar un nuevo alimento antes de llegar a probarlo. Al principio, ofrezca las lentejas en varios platillos, como por ejemplo guisados, sopas y chili. Las lentejas son también un excelente sustituto de carnes en los rellenos de tacos y burritos. Las lentejas también pueden ser usadas en formas creativas en batidos, tortillas de huevo, salsas para pasta, e inclusive en postres. Ellas

son versátiles y fácil de añadirlas a sus recetas.

## Receta para la salud.

### Sabrosas ‘hamburguesas’ de lentejas

Prepara 6-8 hamburguesas:

- 1 ¼ tazas de lentejas marrón
- 3 tazas de agua
- 1 taza de cebolla (picada)
- 1 taza de zanahorias (ralladas)
- 3 tazas de pan molido
- 1-2 huevos
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- ½ a 1 cucharadita de orégano
- ½ cucharadita de sal
- 3 cucharadas de mantequilla o margarina
- 6-8 rebanadas de queso (opcional)



### Indicaciones

1. Coloque las lentejas en una coladera, enjuague con agua fría y drene. Los niños pueden ayudar en este proceso.
2. En una sartén mediana, ponga agua a hervir. Añada las lentejas, reduzca la temperatura a baja, cubra y déjelas cocer por unos 15 minutos.
3. Añada las cebollas y las zanahorias, cocine unos 15 minutos más o hasta que las lentejas se suavicen.
4. Retire del fuego y deje enfriar ligeramente.
5. Ponga y mezcle el pan molido, huevo(s), ajo en polvo, orégano y sal.
6. Derrita la mantequilla o margarina en una sartén grande. Ponga la mezcla de lentejas por partes de ½ taza en la mantequilla o margarina caliente. Aplaste los montoncitos para que tomen la forma de hamburguesa y cocínelas hasta que queden firmes y alcancen un color dorado por los dos lados.
7. Ponga en cada ‘hamburguesa’ una delgada rebanada de queso. (opcional)
8. Sirva con pan para hamburguesa o pan regular, lechuga, tomates, cátsup, mostaza, o salsas, etc.
9. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes dos horas.

Adaptado de <https://whatscooking.fns.usda.gov/>