

Receta de Lentejas para Niños

19 Sep 2017



Buenos días a tod@s, para hoy os dejo esta rica y original receta para que los peques de la casa se sientan atraídos por las **legumbres**, en esta ocasión la receta es de un **Plato de Lentejas** sabroso y nutritivo, que podéis decorar según vuestro gusto, seguro que les van a encantar.

Ingredientes

- Arroz integral o normal (una taza por cada plato)
- Lentejas (una taza por cada plato)
- Huevo (uno por cada plato)
- Sal y Pimienta (al gusto)
- Salsa de tomate (dos cucharadas)
- Cebolla (una pequeña)
- Tomate (uno)
- Pimiento rojo(uno)

Modo de Preparación

1. Poner las lentejas la noche anterior en agua
2. Hervir el huevo en agua con un poco de sal, durante diez minutos, pelarlo y reservar
3. Cocer el arroz en un cazo con el doble de agua y un poco de sal y pimienta
4. Picar las verduras en cuadraditos pequeños y refreír en un poco de aceite de oliva en una cacerola durante cinco o seis minutos
5. Añadir las lentejas y la salsa de tomate y mezclar, echar dos o tres tazas de agua, sal, pimienta y un poco de mostaza que le dará un rico sabor al plato
6. Dejar cocer tapadas a fuego medio unos treinta minutos
7. Escurrir y montar el plato con la decoración que mas os guste y....buen provecho!!!