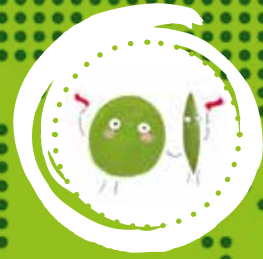
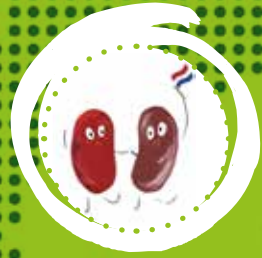
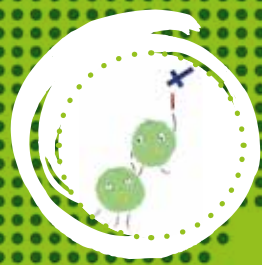
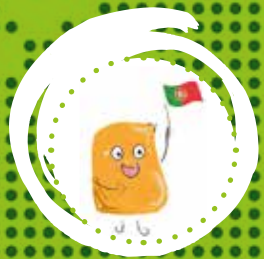


Recetas De Legumbres Super Faciles Para Niños De Todo El Mundo





Introducción

Las legumbres son una alternativa barata y ecológica a la proteína animal, proporcionando varios micronutrientes y macronutrientes. Sin embargo, mientras las judías, las lentejas, los garbanzos, etc. siempre han gozado de gran popularidad en los países orientales y del norte de África, el consumo en Europa no cumple con las recomendaciones nutricionales. Con este libro pretendemos aumentar la popularidad de las legumbres entre los niños y sus padres mostrándoles lo fácil que resulta preparar con ellas unos deliciosos platos. Los guisantes, las lentejas, las habas y todas las demás legumbres son muy variadas en cuanto a sabor y posibles métodos de preparación. Pero además, presentan formas y colores muy diferentes que las pueden hacer visualmente atractiva para los niños. Este libro representa un conjunto de deliciosas recetas provenientes de muchos países, informaciones y curiosidades generales y un manual sobre cómo cocinar varios tipos de legumbres. Os animamos por lo tanto como padres a dejar que vuestros hijos participen en la cocina durante la preparación de estas recetas. Estarán encantados de preparar su propia comida, de aprender acerca de su proveniencia y de las varias opciones saludables a su dieta. El “pequeño manual de las legumbres” dará unas breves instrucciones sobre el proceso general de cocción de cada una de ella, seguido por una introducción de las especies protagonistas que guiarán el lector a través del libro.

La realización de este libro ha sido posible gracias al Proyecto TRUE (Transition paths to sustainable legume-based systems in Europe) que se propone como objetivos la mejora de los cultivos y el consumo sostenible de legumbres en Europa.



Tabla De Contenidos

- Pequeño manual de las legumbres7
- Happea, héroes de las legumbres11
- ¿Sabías que.....?13

Entrantes

- Ensalada de lentejas y lechuga hoja de roble16
- Ensalada de alubias ojo negro y atún18
- Sopa de habas con palomitas de maíz20
- Hummus con verduras fritas22
- Ensalada de garbanzos y lentejas24
- Sopa de lentejas escocesa26
- Sopa de las tres hermanas28
- Sopa de alubias blancas con tomate30

Los colores de fondo de las recetas te dirán de inmediato si el plato es del área **Atlántica**, **Mediterránea** o **Continental**, o si provienen de **un país no europeo**.

Platos principales

- Albóndigas de judías con arroz34
- Alubias al horno con huevos36
- Albóndigas de garbanzos38
- Chili sin carne40
- Bacalao con judía coloradas42
- Fasolka po Bretonsku44
- Harira46
- Hrstková polievka48
- Pastel de lentejas y verduras50
- Mamaliga52
- Minestrone54
- Tortilla con guisantes verdes56
- Osprida con verduras58
- Sopa de guisantes60
- Pierogi con lentejas62
- Dahl de coco y lentejas rojas64
- Gratin Schnüsch66
- Tagliatelle a la lenticchiese68
- Colcannon de alubias blancas70



Guarniciones o acompañamientos

- Puré de habas74
- Legu-tella76
- Medu Vada78
- Mini-hamburguesas con altramuces80
- Garbanzos crujientes82
- Socca84

Postres

- Tarta de manzanas y garbanzos88
- Brownie de judías rojas90
- Prestigio brasileño92

- Acerca del autor93
- Agradecimientos94
- Források96



Pequeño Manual De Las Legumbres

El proceso de cocción de las legumbres tiende a constituir un obstáculo que a menudo nos lleva a apartarlas de nuestra dieta. Cuando se utilizan, las legumbres precocinadas suelen ser la opción preferida ya que son fácilmente accesibles en los bancos de los supermercados y garantizan una forma fácil y rápida de preparar una comida a base de legumbres. Sin embargo, la compra de las legumbres secas para su cocción en casa resulta ser la opción más barata, mucho más sabrosa y también la más saludable ya que se mantiene el contenido en nutrientes. Desde aquí les animamos a probar esta última opción ya que solo requiere un poco más de organización. Las siguientes páginas darán una rápida y general visión de cómo cocinar y almacenar las legumbres.

Nota:

Las recetas de este libro siempre os dan tanto las cantidades necesarias de semillas en seco como las precocinadas. Si vais a utilizar semillas secas para posteriormente cocinarlas, entonces utilizar la **cantidad dada más pequeña**. Si, por lo contrario, tenéis en casa legumbres de bote precocinadas entonces utilizad la **mayor cantidad dada** y seguid las instrucciones de las siguientes páginas. Si para una receta en particular el proceso de cocción de las legumbres fuera diferente del descrito en las indicaciones generales, entonces se especificará en la receta misma.

Ingredientes:

- 1 cebolla mediana
- 4 dientes de ajo
- 4 zanahorias
- 4 tallos de apio
- 1 calabaza
- 2 cucharadas de aceite de canola
- 2 l de caldo vegetal
- **260 gr** de alubias rojas secas (o **600g** de bote)
- 1 lata de granos de maíz (285g)
- 2 cucharaditas de tomillo seco (o 4 de fresco)
- 1 cucharadita de pimienta



Pequeño Manual De Las Legumbres

Cocinar legumbres lleva un tiempo, es verdad. ¡Pero merece la pena! Hay por lo menos cuatro buenas razones para cocinar legumbres en casa:

1. Obtendrás un resultado mucho más **COLORIDO**
2. Las legumbres secas son mucho más baratas que las versiones enlatadas y precocinadas
3. Se pueden cocinar grandes cantidades y congelar lo sobrante ya que responden bien al descongelamiento
4. Es mucho más fácil de lo que se piensa:

El día anterior:



verter suficiente agua fría sobre las semillas utilizadas (garbanzos, lentejas, etc.) hasta cubrirla enteramente (aproximadamente 1 parte de legumbres en 3 partes de agua) y dejar en remojo toda la noche. Esto permite reducir los tiempos de cocción y eliminar los compuestos antinutrientes responsables de las flatulencias.

El día siguiente: Eliminar el agua de remojo y enjuagar las legumbres con agua fresca.



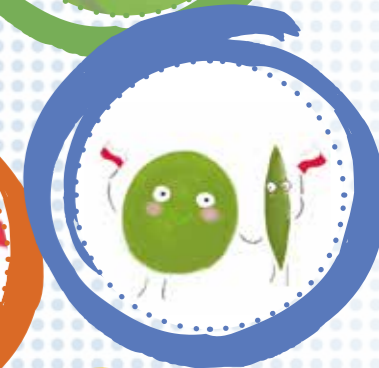
Ponerlas a hervir en una olla con agua (2-3 partes de agua para 1 parte de legumbres) durante 45-90 minutos (el tiempo varía según la legumbre cocinada y el uso de una olla rápida o tradicional). Revisar de vez en cuando, tratando de apretar un grano entre los dedos: cuando se note tierno estará hecho..

Pequeño Manual De Las Legumbres

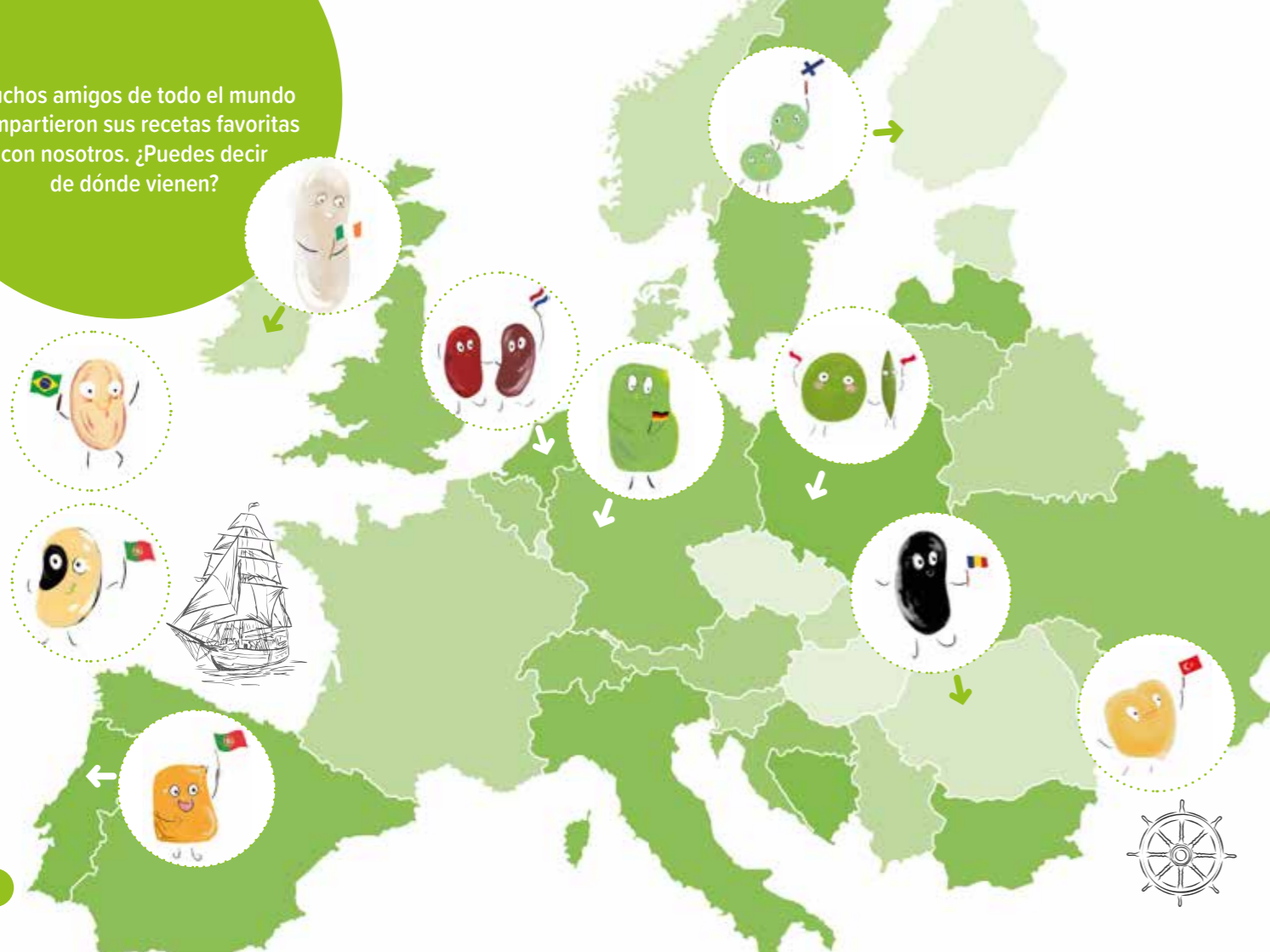
Almacenar las legumbres es incluso más fácil que cocinarlas:

- Las legumbres secas pueden almacenarse durante meses en nuestras despensas sin perder su valor nutritivo! Sólo tenemos que asegurarnos de mantenerlas en un lugar seco, oscuro y fresco.
- Si decidimos congelar las legumbres sobrantes después de haberlas cocinado, tenemos hasta 6 meses de tiempo para comerlas. Solo tenemos que sacarlas del congelador unas horas antes de consumirlas dejándola descongelarse en la nevera.

En proporción, unos 100g de legumbres secas harán unos 220-250g de legumbres cocidas. El tiempo de cocción no solo depende del almacenamiento y la edad de las legumbres, sino también del plato para el que las estamos cocinando: ¡para el Hummus puede que queramos los garbanzos un poco más tiernos que para un Chili sin carne!



Muchos amigos de todo el mundo compartieron sus recetas favoritas con nosotros. ¿Puedes decir de dónde vienen?



Happea, Héroes De Las Legumbres

Soy el altramuz y los portugueses me aman. Probablemente porque soy muy rico en Folato, Hierro, Zinc. Pero tal vez porque también soy bonito.... ¡Les presento unas hamburguesas increíbles!

Somos los amigos guisantes verdes y somos tan increíbles ¡que algunos hasta nos dan para sus animales! Podéis comprarnos congelados, frescos y secos.

Soy la alubia blanca. Soy un poco grande pero el tamaño no importa. Estoy llena de proteínas y de amor por todos ustedes. Les presento el Colcannon de alubias irlandesas, un plato popular para el día de San Patricio.

Somos las judías negras y rojas. Puedes adivinar quién de nosotros ha tomado demasiado el sol....¡ Les presentamos el bacalao envuelto en papel vegetal!

Babszem Jankó barátai

Soy el haba. En Alemania me llaman "haba gorda", pero ¡soy mucho más que esto! Puedo crecer tanto a nivel del mar como en las montañas. Además ¿alguna vez habéis visto hacer palomitas con habichuelas? ¡Esperad y veréis!



Somos la familia de las lentejas. ¡Venimos en muchas formas y colores diferentes y te mostraremos como hacer el famoso Pierogi polaco!



¡Rawwww, soy la alubia de ojo negro y vengo del mar salvaje para abordar tu plato! ¡Vean lo bien que me llevo con los animales del mar en la ensalada de atún!



Soy la princesa Catarina y vengo desde Brasil. La alubia de ojo negro me capturó en su barco, ¡pero ahora soy libre!



Soy el garbanzo y puedo ser convertido en un delicioso Hummus. ¿Sabías que en la Antigua Roma, una de las familias más prominente, Cicerón, fue llamada así en mi honor?



Soy la judía negra y estoy lista para hincarle el diente a su comida. ¡Especialmente cuando es deliciosa Mamaliga! Solo tened cuidado durante la luna llena....



¿Sabías que.....

....que para 1 kg de legumbres se necesita 10 veces menos agua que para la misma cantidad de carne?



....que las legumbres son una fuente barata de proteínas, importantes para la mayoría de los procesos vitales de nuestro cuerpo?



....que la alta cantidad de fibra dietética te mantendrá saciado hasta la próxima comida?

....que las legumbres contienen folato y calcio, ambos muy importantes para el crecimiento físico?



....que ya hace 10.000 años las personas consumían legumbres?



Entrantes



Ensalada de lentejas y lechuga hoja de roble

Las lentejas "Alb" son una variedad que se cultiva en una zona específica del sur-oeste de Alemania. En el dialecto local, las lentejas se llaman "Alb-leisa". Esta ensalada se sirve tradicionalmente acompañando platos fuertes como el cerdo en costra de pan.



8 personas



60 minutos



Valores nutricionales para 1 porción

Energía: 287 kcal

Grasas: 15g

de los cuales saturados: 1,2g

Hidratos de carbono: 33g

de los cuales azúcares: 11g

Proteínas: 8,5g

Fibras dietéticas: 7,6g

Preparación

Enjuagar las lentejas y ponerlas a hervir en el caldo vegetal durante 20 minutos o hasta que estén blandas. Luego escurrirlas y guardar el agua de cocción. Picar finamente las chalotas y dorarlas en el aceite neutro hasta que se vean translúcidas. Añadir el zumo de uva y reducir a un volumen final de aproximadamente 3 cucharadas. Mezclar esta reducción con 2-3 cucharadas de vinagre.

Enjuagar el apio y las zanahorias. Cortar las zanahorias en tiras largas y finas con un pelador de patatas y cortar el ajo en rodajas finas. Mezclar las zanahorias con el apio en un bol, salar al gusto y dejar marinar.

Ingredientes:

- 250g de lentejas Alb o lentejas secas de montaña
- 500 ml de caldo vegetal
- 2 chalotas (50g)
- 2 cucharadas de aceite neutro (ej. girasol o maíz)
- 250 ml de zumo de uva
- 3 cucharadas de vinagre de vino tinto
- 300g de apio
- 3 zanahorias (350g)
- 300g de lechuga hoja de roble
- 8 brotes de perejil rizado
- 6 cucharadas de aceite de oliva

Enjuagar y secar las hojas de lechuga y cortarlas en trozos. Picar finamente el perejil. Mezclar las lentejas con la reducción de zumo de uva, añadir las zanahorias con el apio, las hojas de lechuga y el perejil picado. Condimentar con aceite de oliva y salar al gusto.

Ensalada de alubias ojo negro y atún

Esta ensalada es un plato veraniego muy popular en Portugal, que combina muchos ingredientes comunes de este país.



6 personas



15 minutos



Valores nutricionales para 1 porción

Energía: 296 kcal

Grasas: 14g

de los cuales saturados: 2,3g

Hidratos de carbono: 16g

de los cuales azúcares: 4g

Proteínas: 27g

Fibras dietéticas: 3,2g

Preparación

Hervir los huevos, cortar los tomates, la cebolla, la lechuga y el pimiento. Exprimir el limón. Sazonar las verduras con el jugo de limón, aceite de oliva, sal y pimienta. Añadir las alubias cocidas y el atún y mezclar bien. Enfriar y pelar los huevos, luego cortarlos en rodajas. Servir la ensalada con las aceitunas, el perejil picado y los huevos.

Ingredientes:

- 2 huevos
- 200g de tomates cherry
- 1 cebolla pequeña
- 200g de lechuga
- 1 pimiento verde
- ½ limón
- 50 ml de aceite de oliva
- Perejil
- Algunas aceitunas negras
- Sal
- Pimienta
- 100g (230g) de alubias de ojo negro
- 3 latas de atún al natural

Sopa de habas con palomitas de maíz

¡Puedes hacer más palomitas y disfrutarlas al momento de tomar el postre!



6 personas



60 minutos



Valores nutricionales para 1 porción

Energía: 458 kcal

Grasas: 19,9g

de los cuales saturados: 10g

Hidratos de carbono: 52g

de los cuales azúcares: 5,8g

Proteínas: 21g

Fibras dietéticas: 16g

Ingredientes:

- 2 kg de habas frescas o 600g de habas congeladas
- 80g de chalotas
- 1 diente de ajo
- 100g de patatas
- 20g de mantequilla
- 4 cucharadas de vermut (o 2 cucharadas de zumo de uva y 2 cucharadas de vinagre)
- 700 ml de caldo vegetal
- 200 ml de nata
- 8 tomates cherry
- 1 cucharadita de cascara de limón rallado (orgánico)
- Sal
- Pimienta

Para servir:

- 40g de granos de maíz
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Pimentón dulce

Preparación

Si tiene habas frescas, quite las semillas de las vainas.

Escaldar las semillas brevemente en agua hirviendo con sal.

Escurrirlas, dejarlas templar y quitarles las cascara apretando las habas entre los dedos. Si se utilizan habas congeladas, déjelas descongelar mientras se prepara el resto. Cortar las chalotas y el ajo en dados finos. Pelar y cortar las patatas en trozos de ½ cm. Derretir la mantequilla en una olla a fuego medio, añadir las chalotas y el ajo y remover hasta que estén translúcidas. Añadir las patatas cortadas y revolver durante 2 minutos. Añadir el vermut y dejar reducir.

Seguidamente añadir el caldo de verduras, 100 ml de nata y 350g de habas. Dejar cocer de 8 a 10 minutos a fuego medio sin tapa. Sazonar con sal y pimienta al gusto. En otra olla poner aceite de oliva y los granos de maíz a fuego medio. Cerrar la tapa y esperar a que se hagan las palomitas. Cuando el estallido ha parado, sacar la olla del fuego. Añadir el pimentón dulce y mezclar con cuidado. Cortar los tomates por la mitad.

Añadir a la sopa el resto de la nata, poner a hervir y seguidamente sacar del fuego. Hacer un puré muy fino con la batidora y sazonar con sal, pimienta y cáscara de limón. Servir con los tomates, el resto de las habas y las palomitas de maíz.

Hummus con verduras fritas

Es de ayuda para que el hummus quede cremoso, que cuando se batan los ingredientes juntos los garbanzos estén todavía templados. De este modo puede ser de utilidad cocinar los garbanzos en vez de usar los de lata. Y se pueden hacer muchas variantes: se pueden añadir remolacha, berenjena, calabaza, etc.....



6 personas



60 minutos



Valores nutricionales para 1 porción
Energía: 889 kcal
Grasas: 66,4g
de los cuales saturados: 8g
Hidratos de carbono: 61g
de los cuales azúcares: 7g
Proteínas: 16g
Fibras dietéticas: 9g



Preparación

Hummus:

Hervir los garbanzos y reservar el agua de cocción. Poner los garbanzos cocidos en el vaso de una batidora. Añadir la cáscara de limón, su zumo, el tahini, el ajo, el comino molido, la sal, la pimienta, el pimentón y el aceite de oliva. Batir hasta que los garbanzos estén hechos puré y todos los ingredientes estén completamente combinados. Añadir tanta agua reservada al hummus para que este quede tan suave y cremoso como quiera. Batir de nuevo hasta que todos los ingredientes estén completamente incorporados. Pruebe el hummus y ajuste el condimento y el zumo de limón según sus preferencias.

Verduras fritas:

Calentar el aceite para freír en una sartén. Pelar y cortar las verduras en trozos finos y alargados. Mezclar bien la harina y el huevo y añadir un poco de agua si la mezcla resulta un poco espesa. Poner el pan rallado en un plato. Pasar las verduras troceadas por la mezcla de harina y huevo. Ecurrirlas y pasarlas por el pan rallado. Poner el aceite a fuego fuerte hasta que esté bien caliente (si le metes una cuchara de madera saldrán pequeñas burbujas a su alrededor). Seguidamente bajar a fuego medio e freír poco a poco las verduras hasta que estén doradas y crujientes. Servirlas acompañando el hummus.

Ingredientes:

Hummus:

- 250g de garbanzos secos (400g de garbanzos precocinados)
- 1,5 l de agua
- 1 cucharadita rasa de sal
- 100g de tahini
- 150 ml de aceite de oliva
- 1 cucharadita rasa de comino molido
- ½ o 1 cucharadita de sal (al gusto)
- Pimienta molida
- Cáscara rallada de 1 limón
- Zumo de 1 o 2 limones (al gusto)
- ½ diente de ajo
- Copos de chile para servir

Verduras fritas:

- 125g de harina
- 1 huevo
- 2 l de aceite para freír
- 200g de pan rallado
- 400g de verduras variadas (zanahorias, espárragos, calabaza, calabacín, etc.)

Ensalada de garbanzos y lentejas

¿Sabías que es una tradición italiana comer una porción de lentejas en vísperas de Noche Vieja para tener suerte y dinero en el año entrante?



5 personas



60 minutos



Valores nutricionales para 1 porción

Energía: 349 kcal

Grasas: 12g

de los cuales saturados: 1,6g

Hidratos de carbono: 46g

de los cuales azúcares: 3,6g

Proteínas: 17g

Fibras dietéticas: 13g

Ingredientes:

- 3 dientes de ajos grandes
- 250g de lentejas negras Beluga o lentejas verdes de tipo de Puy
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 2 limones
- 1 cucharadita de mostaza de Dijon
- 1 cucharadita de miel o jarabe de arce
- ¼ de cucharadita de sal
- Pimienta
- 1 gran manojo de rabanitos
- ¼ de taza de hierbas frescas picadas (ejemplo menta y eneldo)
- 60g de garbanzos secos (o 150g de garbanzos de bote)

Preparación

Cocinar los garbanzos hasta que estén tiernos. Escurrir y apartar. Pelar y cortar los dientes de ajo por la mitad. Poner las lentejas en un escurridor y enjuagarlas bajo el agua de grifo. En una olla mediana poner las lentejas lavadas, los 2 dientes de ajo, 2 cucharadas de aceite de oliva y 1 l de agua. Poner a fuego fuerte hasta que el agua rompa a hervir, bajar la llama y dejar cocinar las lentejas a fuego lento hasta que estén cocidas (unos 20-35 minutos).

Escurrir y desechar los dientes de ajo. Picar el tercer diente de ajo y exprimir los limones. Batir en un bol junto con la mostaza, la miel (o el jarabe de arce), la sal y la pimienta. Picar los rábanos y las hierbas. En una ensaladera grande combinar las lentejas, los garbanzos, los rábanos y las hierbas. Salpicar el aderezo y mezclar.

Sopa de lentejas escocesa

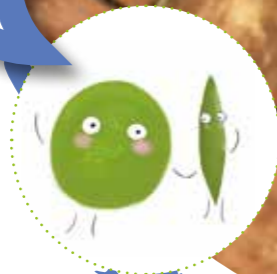
Las lentejas son muy coloridas. Pueden ser marrones, verdes, rojas o negras. Las rojas tardan menos en cocinarse porque ya están peladas.



4 personas



25 minutos



Valores nutricionales para 1 porción
Energía: 298 kcal
Grasas: 6,3g
de los cuales saturados: 0,9g
Hidratos de carbono: 48g
de los cuales azúcares: 8,4g
Proteínas: 14g
Fibras dietéticas: 9,2g

Ingredientes:

- 225g de lentejas rojas secas
- 2 zanahorias
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajos
- 1 y ½ cucharadas de aceite de oliva
- Pimienta
- 1 hoja de laurel
- 1,5 l de caldo vegetal
- Sal
- Un chorrito de zumo de limón

Para servir:

- Perejil picado
- Rebanadas de pan crujiente o picatostes

Preparación

Enjuagar bien las lentejas. Pelar y cortar las zanahorias, cortar en daditos la cebolla y aplastar los dientes de ajo.

Calentar el aceite de oliva con un poco de pimienta a fuego medio en una sartén grande. Una vez que el aceite esté caliente añadir la cebolla y las zanahorias. Saltear durante unos minutos, hasta que las verduras empiecen a ablandarse, añadir el ajo y sofreír hasta que este último tome color. Añadir las lentejas, el laurel y el caldo a una olla. Cocinar a fuego medio durante 15-20 minutos hasta que las lentejas se ablanden. Añadir al caldo un chorrito de zumo de limón fresco, el perejil picado y el pan crujiente (o los picatostes) justo antes de servir.

Sopa de las tres hermanas

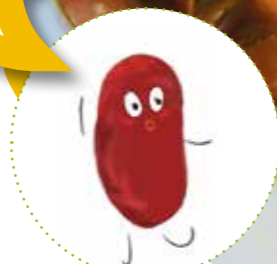
¿Sabías que las “tres hermanas” o sea el maíz, las alubias y la calabaza, eran los tres principales cultivos que plantaban y consumían las tribus indígenas americanas?



8 personas



25 minutos



Valores nutricionales para 1 porción

Energía: 257 kcal

Grasas: 4,2g

de los cuales saturados: 0,4g

Hidratos de carbono: 49g

de los cuales azúcares: 9,9g

Proteínas: 9,9g

Fibras dietéticas: 11g

Ingredientes:

- 1 cebolla mediana
- 4 dientes de ajo
- 4 zanahorias
- 4 tallos de apio
- 1 calabaza
- 2 cucharadas de aceite de canola
- 2 l de caldo vegetal
- 260 gr de alubias rojas secas (o 600g de bote)
- 1 lata de granos de maíz (285g)
- 2 cucharaditas de tomillo seco (o 4 de fresco)
- 1 cucharadita de pimienta

Preparación

Picar la cebolla, el ajo, las verduras y la calabaza a cubitos. Calentar el aceite en una cacerola grande. Añadir las cebollas y saltearlas a fuego medio durante unos 2 minutos, revolviendo a menudo hasta que se doren.

Añadir las zanahorias, el ajo y el apio y saltear durante unos 8 minutos, hasta que queden blandos. Añadir el caldo vegetal y dejar que hierva. Bajar el fuego y añadir la calabaza. Cocinar a fuego lento, con la olla tapada, durante otros 8 minutos removiendo de vez en cuando. Añadir las alubias, el maíz, el tomillo y la pimienta. Remover y seguir cocinando a fuego lento otros minutos hasta que la calabaza resulte tierna cuando se pincha con el tenedor. Servir con pan integral crujiente.

Sopa de alubias blancas con tomate

¡En Portugal cada comida comienza con una sopa!



8 personas



35 minutos



Valores nutricionales para 1 porción

Energía: 175 kcal

Grasas: 3,8g

de los cuales saturados: 0,6g

Hidratos de carbono: 29g

de los cuales azúcares: 3,5g

Proteínas: 8g

Fibras dietéticas: 6,4g

Ingredientes:

- 1 rábano
- 1 cebolla pequeña
- 2 dientes de ajo
- 5 tomates
- 2 patatas medianas
- 220g de alubias blancas secas (o 500g de bote)
- 5 cucharadas de aceite de oliva
- Sal
- Pimienta

Para servir:

- Perejil fresco

Preparación

Picar los rábanos, las cebollas, el ajo y los tomates. Pelar las patatas y cortarlas en cuartos. Apartar 1 taza de alubias.

Calentar 2 cucharadas de aceite de oliva en una olla y añadir todas las verduras, incluyendo las judías restantes, con suficiente agua para cubrir las. Poner a hervir y dejar que se cocine por completo (unos 20 minutos). Mezclar el todo con una licuadora hasta obtener una crema de textura homogénea. Poner en tazones y rociar ligeramente con el aceite de oliva restante y mezclar. Servir con las alubias restantes y el perejil picado.

Platos Principales



Albóndigas de judías con arroz

¡Me encanta echar a rodar estas deliciosas bolas de judía!



4 personas



60 minutos



Valores nutricionales para 1 porción

Energía: 261 kcal

Grasas: 6,6g

de los cuales saturados: 1,6g

Hidratos de carbono: 36g

de los cuales azúcares: 0,9g

Proteínas: 14g

Fibras dietéticas: 5,4g

Preparación

Cocinar el arroz y dos huevos. Picar el perejil, pelar y cortar en dados los huevos cuando estén cocidos. En un tazón, poner las judías y el arroz y mezclarlo bien con un tenedor.

En una sartén, calentar el aceite y añadir la mezcla de las judías y el arroz, el perejil, la harina y los huevos cortados en cubitos. Revuelve hasta que se suelte del fondo de la sartén. Salar a gusto y dejar enfriar. Batir bien con un tenedor el último huevo en un plato hondo. Con las manos húmedas, formar 16 bolas y pasarlas primero en el huevo batido y luego en el pan rallado. En una sartén, calentar una buena cantidad de aceite de oliva y freír las bolas hasta que estén doradas. Servir con salsa de tomate y ensalada fresca.

Ingredientes:

- 60g de arroz
- 3 huevos
- 2 cucharadas de perejil
- 120g de judías secas (260g si son precocinadas)
- Aceite de oliva
- 3 cucharadas de harina de trigo
- Sal
- Pan rallado
- Salsa de tomate y cualquier tipo de ensalada para servir

Alubias al horno con huevos

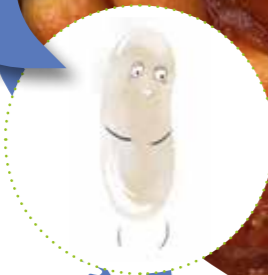
¿Sabías que este plato, hoy considerado como un desayuno típicamente británico, fue originalmente influenciado por platos del sur de Francia y América?



4 personas



25 minutos



Valores nutricionales para 1 porción
Energía: 584 kcal
Grasas: 18g
de los cuales saturados: 2,5g
Hidratos de carbono: 83g
de los cuales azúcares: 27g
Proteínas: 22,5g
Fibras dietéticas: 22,5g

Ingredientes:

- 100 ml de jarabe de arce
- Sal
- Pimienta
- ¼ de cucharadita de pimentón picante, ahumado
- 2 hojas de laurel
- 110g de alubias blancas secas (250g si son de bote)
- 400g de salsa de tomate en lata
- ¼ de cucharadita de orégano seco
- 2 cebollas
- 4 cucharadas de aceite neutro
- 3 tomates
- 3 huevos

Para servir:

- Pan
- Tomates
- Hierbas frescas

Preparación

En una olla, pongan a hervir el jarabe de arce. Añade sal, pimienta, pimentón, laurel, alubias, orégano y tomates. Deje que se cocine durante 10 minutos. Cortar la cebolla en rodajas.

En una sartén, calentar 2 cucharadas de aceite y freír las cebollas durante 5 minutos a fuego medio. Corta los tomates por la mitad. Poner las cebollas en un bol y freír los tomates en la sartén durante 2 minutos. En otra sartén calentar el aceite restante y freír los huevos. Quitar las hojas de laurel de las alubias. Servir las alubias horneadas con los huevos, los tomates, las hierbas frescas y el pan tostado.

Albóndigas de garbanzos

¿Sabías que los garbanzos eran las “palomitas” de la Antigua Roma, servidas al público en las peleas de Gladiadores?



4 personas



35 minutos



Valores nutricionales para 1 porción

Energía: 420 kcal

Grasas: 19g

de los cuales saturados: 2,25g

Hidratos de carbono: 48g

de los cuales azúcares: 10g

Proteínas: 17g

Fibras dietéticas: 9,7g

Preparación

Precalentar el horno a 190°C. Pelar y cortar la cebolla, picar el ajo y el perejil. Calentar el aceite a fuego medio en una sartén y añadir las cebollas cortadas, rehogar hasta que estén doradas removiendo de vez en cuando.

Añadir los ajos y dorarlos también. Cuando estén dorados, pasar el todo al vaso de la batidora o a un procesador de alimentos. Añadir también los garbanzos, el pan rallado, el perejil, el orégano, la sal y la pimienta y el huevo. Procesar hasta que quede una masa y luego, con las manos, hacer unas bolas de 2 cm. Colocar las bolas en una bandeja de horno cubierta con papel vegetal. Hornear durante 20 minutos, o hasta que las albóndigas queden doradas, dándole la vuelta a la mitad.

Para la salsa, dorar el sésamo en una sartén, exprimir el limón y mezclarlo con el resto de ingredientes. Servir con ensalada fresca.

Ingredientes:

Albóndigas de garbanzos:

- 1 cebolla pequeña
- 4 dientes de ajo
- 2 cucharaditas de perejil fresco
- 3 cucharadas de aceite neutro
- 200g de garbanzos (460g si son de bote)
- 60g de migas de pan integral
- 1 cucharadita de orégano seco
- ½ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta
- 1 huevo

Szós:

- 1 cucharadita de sésamo
- ½ limón
- 200g de yogurt
- 1 cucharada de Tajín

Para servir:

- un poco de ensalada fresca (zanahoria rallada, lechuga, etc.)

Chili sin carne

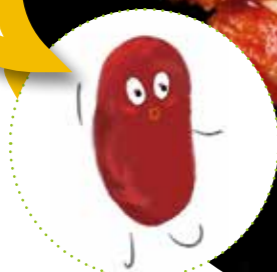
Las lentejas aportan una textura agradable que se asemeja a la de la carne picada.



8 personas



70 minutos



Valores nutricionales para 1 porción

Energía: 469 kcal

Grasas: 10g

de los cuales saturados: 1,8g

Hidratos de carbono: 75g

de los cuales azúcares: 12g

Proteínas: 24g

Fibras dietéticas: 20g

Preparación

Picar finamente las cebollas y el ajo. Pelar las zanahorias, limpiar el ajo y cortarlas en dados finos de ½ cm. Poner aceite en una olla grande, calentarlo y sofreír las cebollas y el ajo durante unos minutos. Añadir la mitad de las zanahorias y la mitad de los apios y rehogarlos dos minutos. Añadir las lentejas, la pasta de tomate, el comino, el pimentón y el laurel y dejar cocinar otros 2 minutos.

Añadir la pulpa de tomate en lata y el caldo, cerrar la tapa de la olla y dejar durante unos 20 minutos. Agregar el resto de las zanahorias y del apio, y seguir cocinando otro 20-25 minutos, revolviendo de vez en cuando. Si, hacia el final, el guiso se pone demasiado espeso, se puede seguir añadiendo un poco más de caldo. Añadir las judías y seguir hirviendo otros 2 minutos más. Picar el chocolate y dejar que se derrita en el chile. Templar, salpimentar y añadir el vinagre. Servir con el arroz, medio limón y el cilantro fresco picado encima.

Ingredientes:

- 2 cebollas
- 3 dientes de ajo
- 250g de zanahorias
- 250g de apio
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 500g de lentejas
- 1 cucharada de pasta de tomate
- 1 cucharada de comino molido
- 1 cucharada de pimentón dulce
- 2 hojas de laurel
- 2 latas de tomate (400g)
- 1,5 l de caldo de verdura
- 110g (250g de bote) de judías verdes
- 25g de chocolate negro 70%
- Sal y pimienta al gusto
- 2 cucharadas de vinagre balsámico

Para servir:

- Arroz, yogurt, queso fresco feta, cilantro fresco, 4 limas

Bacalao con judías coloradas

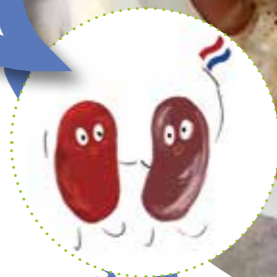
Para transferir todo el líquido del papel pergamino al plato, pinchar suavemente un agujero con el tenedor en el fondo del paquete y el líquido simplemente pasará a través de él. Servir con pan.



4 personas



30 minutos



Valores nutricionales para 1 porción

Energía: 538 kcal

Grasas: 22g

de los cuales saturados: 13g

Hidratos de carbono: 49g

de los cuales azúcares: 6,7g

Proteínas: 37g

Fibras dietéticas: 13g

Ingredientes:

- 300g de zanahorias
- 2 dientes de ajo
- 1 limón
- 130g (300g) de judías coloradas
- 130g (300g) de judías rojas
- 4 filetes de bacalao (120g)
- 100g de mantequilla a las hierbas
- 8 ramitas de romero
- Sal y pimienta
- Papel pergamino

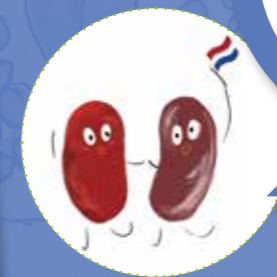
Para servir:

- Pan

Preparación

Precalentar el horno a 180°C. Pelar y cortar las zanahorias, cocinarlas hasta que queden tiernas. Triturar el ajo y cortar el limón. En un bol mezclar las judías cocidas, las zanahorias y añadir el ajo. Preparar 4 trozos grandes de papel pergamino (30 x 30 cm) y poner un filete de bacalao en el centro de cada trozo. Salpimentar los filetes de bacalao al gusto y poner la mezcla de judía y zanahoria encima. Añadir en cada porción 25g de mantequillas a las hierbas, 1 rodaja de limón y 2 ramitas de romero. Doblar los paquetes y atarlos con hilo de cocina. Poner los paquetes en el horno y dejarlos unos 20 minutos.

El otro nombre de este plato es “papillote”, que significa “en pergamino”. El papel retiene la humedad para cocer suavemente los alimentos al vapor.



Fasolka po Bretonsku

¿Sabías que este plato se servía a los soldados polacos durante la Segunda Guerra Mundial, y que luego llevaron esta receta a su país de origen?



5 personas



100 minutos



Valores nutricionales para 1 porción

Energía: 423 kcal

Grasas: 7,7g

de los cuales saturados: 1g

Hidratos de carbono: 70g

de los cuales azúcares: 13g

Proteínas: 23g

Fibras dietéticas: 17g

Ingredientes:

- 1 cebolla grande
- 4 dientes de ajo
- Aceite de oliva
- 400g de judías blancas secas
- 600g de salsa de tomate triturado
- 180g de pasta de tomate
- ½ cucharadita de orégano
- 2 cucharadas de mejorana
- 1 cucharadita de semillas de comino o de alcaravea
- 2 hojas de laurel
- Mezcla de 4 especias
- Sal y pimienta

Para servir:

- Pan

Preparación

Picar la cebolla y el ajo. Calentar el aceite de oliva en una sartén, añadir la cebolla y dejar freír durante 5 minutos.

Añadir el ajo, una hoja de laurel y las especias y dejar freír otros 2 minutos o hasta que el ajo se dore. Añadir las judías, 1 taza abundante de agua, sal, pimienta y orégano. Mezclar todo y hervir durante 1 hora con la tapa puesta. Pasado este tiempo agregar el tomate triturado, la pasta de tomate, la mejorana, 1 hoja de laurel, las semillas de comino y hervir durante 40 minutos con la tapa puesta.

Si durante la cocción el plato resulta demasiado espeso, añadir un poco de agua. Servir con pan.

Harira

Puedes añadir tus verduras favoritas para que este guiso marroquí sea aún más colorido.



4 personas



40 minutos



Valores nutricionales para 1 porción

Energía: 428 kcal

Grasas: 7g

de los cuales saturados: 0,7g

Hidratos de carbono: 80g

de los cuales azúcares: 11g

Proteínas: 12g

Fibras dietéticas: 10g

Ingredientes:

- 1 cebolla mediana
- 2 dientes de ajo
- 1 batata grande
- 2 cucharaditas de aceite de canola
- 2 cucharaditas de canela molida
- 2 cucharaditas de comino molido
- 2 cucharaditas de cilantro molido
- 225g de guisantes congelados
- 1 lata de tomate triturado
- 750 ml de caldo vegetal
- 100g de garbanzos secos (250g si son de bote)
- Sal y pimienta

Para servir:

- 240g de arroz

Preparación

Picar la cebolla y el ajo, pelar y picar la batata en trozos de 1,5 cm. En una cacerola, calentar el aceite a fuego medio y cocinar la cebolla durante 3 minutos. Añade la canela, el comino, el cilantro, el ajo y revolver cocinando a fuego lento durante 2 minutos más. Añadir las patatas dulces, los guisantes congelados y los tomates y revolver bien. Añadir el caldo de verduras y poner a hervir.

Cuando el caldo rompa a hervir, reducir el fuego y cocinar a fuego lento unos 25 minutos. Agregar los garbanzos y cocinar otros 5 minutos hasta que las batatas estén tiernas. Salpimentar al gusto. Servir con arroz.

Hrstková polievka

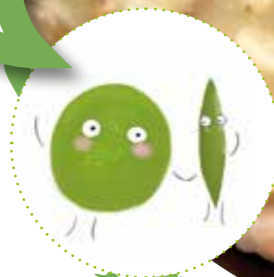
¿Sabías que beber al menos 2 vasos de agua ayuda tu estómago a digerir mejor los platos de legumbres?



7 personas



90 minutos



Valores nutricionales para 1 porción

Energía: 619 kcal

Grasas: 16g

de los cuales saturados: 1,3g

Hidratos de carbono: 96g

de los cuales azúcares: 7,6g

Proteínas: 26g

Fibras dietéticas: 26g

Ingredientes:

- 100g de lentejas secas tipo Pardina
- 120g de judías verdes secas
- 110g de guisantes secos
- 110g de granos de cebada pelados
- 2 zanahorias
- 1 manojo de perejil
- 1 rama de apio
- 1 diente de ajo
- 1 cebolla
- 2 cucharadas de aceite neutro
- ½ cucharadas de harina
- ½ cucharadita de pimienta roja molida
- Sal y pimienta

Para servir:

- Pan

Preparación

Poner todas las legumbres en un bol y dejarla a remojo toda la noche.

Al día siguiente tirar el agua de remojo de las legumbres, lavar con agua corriente los granos de cebada y cocinarlos todo juntos en abundante agua durante al menos 40 minutos o hasta que estén blandos. Remover de vez en cuando y añadir agua en el caso faltara. Mientras tanto pelar las zanahorias, picar el perejil y el apio y añadir el todo a la olla cuando las legumbres estén blandas.

Aplastar un poco el ajo con el tenedor y añadirlo con un poco de pimienta negra a la olla. Hervir junto hasta que todos los ingredientes estén cocidos. Cortar la cebolla en trozos pequeños y freírla unos minutos en una sartén mediana con un poco de aceite. Cuando esté tierna, añadir el pimiento rojo molido y remover. Añadir esta mezcla (roux) a la sopa justo antes que se termine de hacer, remover el todo y dejar hervir unos 5 minutos. Añadir un poco de agua si la sopa resultara demasiado espesa. Sazonar con sal y pimienta al gusto.

Servir con pan.

Pastel de lentejas y verduras

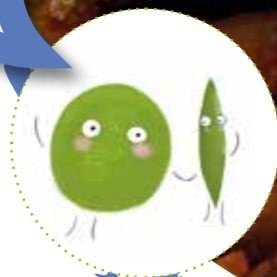
Puedes aprovechar las claras de huevo sobrantes para preparar un maravilloso y dulce postre. Pregúntales a tus papás como hacer merengue....



6 personas



120 minutos



Valores nutricionales para 1 porción

Energía: 434 kcal

Grasas: 7,4g

de los cuales saturados: 0,9g

Hidratos de carbono: 59g

de los cuales azúcares: 5,4g

Proteínas: 18g

Fibras dietéticas: 12g

Preparación

Precalentar el horno a 220°C. Pelar las verduras y las cebollas y cortarlas en trozos pequeños. Cortar el ajo en dados finos. En una olla grande calentar el aceite y cocinar las cebollas a fuego medio hasta que estén translúcidas. Añadir el resto de las verduras y revolver durante 5 minutos. Añadir el zumo de uva y la pasta de tomate, poner a fuego alto y dejar reducir. Añadir las lentejas, los tomates en lata y el caldo, poner a hervir y dejar cocinar durante 45 minutos a fuego medio. Después de 20 minutos añadir las hojas de tomillo. Mientras tanto, pelar y cortar las patatas y las batatas en trozos pequeños. Poner las patatas a hervir en agua salada, después de 5 minutos añadir las batatas y seguir hirviendo durante 15 minutos más. En una cacerola a parte hervir los huevos durante 10 minutos, luego pasarlos un rato bajo en agua fría, pelarlos y cortarlos por la mitad. Templar las verduras y las lentejas, salpimentar al gusto y meterlas en un recipiente apto para horno. Esparcir uniformemente encima los huevos cortados por la mitad. Escurrir las patatas, añadirles el queso Cheddar, salar y pasarlas por el pasapuré (o aplastarlas con el tenedor). Agregar de una en una las yemas de huevo y mezclar bien. Disponer el puré de patatas sobre las verduras y repartir con una cuchara. Hornear durante 25-30 minutos.

Ingredientes:

- 500g de hortalizas de raíz mixta (ej.: zanahoria, apio, hinojo, etc.)
- 2 cebollas
- 1 diente de ajo
- 3 cucharadas de aceite neutro
- 125 ml de zumo de uva roja
- 4 cucharadas de pasta de tomate
- 150g de lentejas secas de montaña
- 1 lata de tomate triturado (400g)
- 500 ml de caldo vegetal
- 12 ramas de tomillo fresco
- 300g de patatas
- 500g de patatas dulces
- 4 huevos más 2 yemas
- Sal y pimienta
- 50g de queso Cheddar

Mamaliga

¿Sabías que mamaliga (polenta) significa “pan de oro” en rumano? Es una parte importante de la dieta rumana y se sirve de varias maneras, como por ejemplo con mermelada por la mañana, con un sándwich para el almuerzo o como guarnición durante la cena.



4 personas



40 minutos



Valores nutricionales para 1 porción

Energía: 532 kcal

Grasas: 19g

de los cuales saturados: 6,5g

Hidratos de carbono: 73g

de los cuales azúcares: 2,7g

Proteínas: 20g

Fibras dietéticas: 16g

Ingredientes:

- 2 chalotas
- 1 limón
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharadita de comino molido
- 200g de judías negras (600g si son de bote)
- 100 ml de caldo vegetal
- Sal
- 150g de harina de maíz
- 375 ml de leche
- 375 ml de agua
- 3 cucharadas de mantequilla o margarina

Para servir (varias sugerencias):

- queso Cheddar, crema agria, salsa, abogado en rodajas

Preparación

Pelar y cortar en dados las chalotas. Exprimir el limón. Calentar el aceite a fuego medio en una sartén mediana, añadir las chalotas y cocinar unos 7 minutos o hasta que estén doradas. Añadir el comino y dejar que se cocine 1 o 2 minutos más.

Bajar el fuego, añadir las judías negras, el caldo y cocinar hasta que se espese ligeramente, removiendo de vez en cuando. Añadir el zumo de limón y salar al gusto. Preparar la polenta batiendo la harina de maíz junto con 250 ml de leche en un tazón mediano y reservar a un lado. Poner a hervir el resto de la leche y el agua en una olla mediana. Bajar el fuego al mínimo, agregar la mezcla de leche y harina de maíz y cocinar removiendo constantemente, hasta que la mezcla se espese y empiece a desprenderse de los bordes de la olla (tarda unos 7-10 minutos aprox.).

Apagar el fuego, añadir la mantequilla y salar al gusto. Colocar en boles o platos hondos (1 por persona), poner unas pocas de judías negras por encima, adornar con el queso Cheddar (o las otras opciones que uno prefiera más).

Minestrone

¿Sabías que el minestrone es un plato italiano que se puede servir tanto como entrante como plato principal?



6 personas



100 minutos



Valores nutricionales para 1 porción

Energía: 499 kcal

Grasas: 10g

de los cuales saturados: 3,7g

Hidratos de carbono: 79g

de los cuales azúcares: 12g

Proteínas: 25g

Fibras dietéticas: 23g

Preparación

Cortar la cebolla, el ajo, las zanahorias, el apio, el calabacín y el puerro. Picar la patata en trozos irregulares.

Poner una olla a fuego medio y añadir 2 cucharadas de aceite de oliva. Añadir las verduras picadas (todas menos la patata) y saltearlas durante 10 minutos, removiendo con una cuchara de madera hasta que estén blandas. Añadir el zumo de uva y el vinagre y dejar que la mitad del líquido se evapore. Añadir las patatas, el laurel, el caldo de verdura y el tomate de lata. Mezclar, cubrir la cacerola y hervir durante unos 30 minutos. Mientras tanto cortar finamente el perejil y separar las hojas del manojo de tomillo. Después de los 30 minutos, añadir la pasta a la olla y hervir durante 10 minutos removiendo de vez en cuando.

Cuando esté listo, retirar la olla del fuego y añadir las judías hervidas, el perejil, el tomillo, la sal y la pimienta. Servir con parmesano rallado.

Ingredientes:

- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- 2 zanahorias
- 2 tallos de apio
- 1 calabacín
- 1 puerro
- 1 patata
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 50 ml de zumo de uva
- 50 ml de vinagre
- 1 hoja de laurel
- 1 l de caldo de verdura
- 800g de tomate de lata
- ¼ de manojo de perejil
- Tomillo fresco
- 100g de pasta (conchas)
- 400g de judías blancas (900g si son de bote)
- Sal
- Pimienta

Para servir:

- 100g de queso parmesano

Tortilla con guisantes verdes

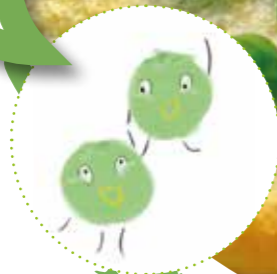
Esta receta de tortilla es un ejemplo fácil y colorido de cómo añadir legumbres a tu dieta diaria.



2 personas



20 minutos



Valores nutricionales para 1 porción

Energía: 219 kcal

Grasas: 15g

de los cuales saturados: 6,9g

Hidratos de carbono: 5,1g

de los cuales azúcares: 2,1g

Proteínas: 14g

Fibras dietéticas: 1,7g

Preparación

Dejar que los guisantes se descongelen. Separar los huevos y batir la clara hasta que esté firme. En otro recipiente batir la yema con sal y pimienta y, poco a poco, añadir la clara de huevo. Calentar la mitad de la mantequilla en una sartén. Poner la mitad de huevos batidos en la sartén y dejar que se cuaje a fuego lento. Poner encima la mitad de los guisantes.

Después de unos minutos poner la tapa encima de la sartén y seguir cocinando otros 10-12 minutos. Repetir el proceso con el resto de la mantequilla, el huevo y los guisantes.

Ingredientes:

- 60g de guisantes congelados
- 4 huevos frescos
- Sal
- Pimienta
- 2 cucharaditas de mantequilla

Ospriada con verduras

¿Sabías que podrías llamar esta receta la gran fiesta de legumbres?



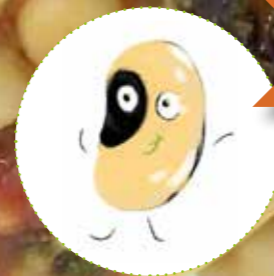
5 personas



90 minutos



¡En Grecia nos encantan todos los tipos!



Valores nutricionales para 1 porción

Energía: 648 kcal

Grasas: 24g

de los cuales saturados: 4,4g

Hidratos de carbono: 83g

de los cuales azúcares: 12g

Proteínas: 27g

Fibras dietéticas: 19g

Preparación

Poner en remojo las legumbres y la escanda (espelta) durante la noche. Al día siguiente escurrir y poner en una olla con 2 l de agua. Añadir la pastilla de caldo de verdura y las hojas de laurel y dejar hervir a fuego alto durante 40-45 min, revolviendo de vez en cuando.

Mientras tanto pelar y picar el ajo y la cebolla y cortar las verduras. Calentar un poco de aceite en una sartén y freír la cebolla y el ajo durante unos minutos y luego añadir las verduras. Bajar el fuego y añadir los tomates en lata y la pasta de tomate. Dejar que hierva unos 20 minutos, agregar el aceite de oliva restante, la sal y la pimienta y el resto de las especias y dejar cocinar 10 minutos más sin tapa para que la sopa se espese.

Cuando las legumbres estén hervidas, escurrirlas y agregarlas a la salsa con verduras. Dejar hervir de nuevo durante 15-20 minutos hasta que sea una mezcla homogénea. Servir con un poco de zumo de limón y sazonar con cardamomo al gusto.

Ingredientes:

- 60g de judías blancas secas
- 60g de judías negras secas
- 60g de judías rojas secas
- 60g de judías secas de ojo negro
- 60g de garbanzos secos
- 55g de lentejas marrones secas
- 55g de lentejas verdes secas
- 45g de escanda seca (o espelta)
- 2 hojas de laurel
- 1 pastilla de caldo vegetal
- 1-2 dientes de ajo
- 1 ½ cebollas rojas
- 1 tallo de apio
- 1 ½ zanahoria
- 1 calabacín pequeño
- 100g de aceite de oliva extra virgen
- 390g de tomates en lata, troceados
- 36g de pasta de tomate
- 2 cucharaditas de sal
- 1 cucharadita de azúcar
- 2 cucharadas de perejil fresco
- ½ cucharadita de tomillo seco
- ½ cucharadita de pimienta negra

Sopa de guisantes

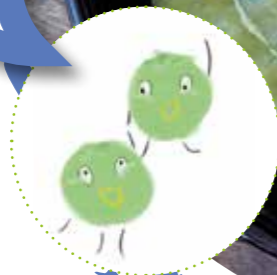
¿Sabías que la sopa de guisantes es muy popular en países escandinavos? En Finlandia, esta sopa se come tradicionalmente los jueves, seguida de tortitas con nata montada y mermelada de fresa para el postre.



6 personas



120 minutos



Valores nutricionales para 1 porción

Energía: 137 kcal

Grasas: 7,4g

de los cuales saturados: 0,9g

Hidratos de carbono: 13g

de los cuales azúcares: 5,4g

Proteínas: 4,9g

Fibras dietéticas: 2,7g



Ingredientes:

- 500g guisantes verdes secos
- 1 cebolla
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 2,5 l de agua
- 2 cucharaditas de sal fina
- 2 cucharaditas de mejorana seca
- Sal
- Pimienta

Para servir:

- Mostaza
- Pan de centeno o pan crujiente

Preparación

Dejar en remojo los guisantes en agua toda la noche.

Al día siguiente, escurrir bien. Pelar y cortar la cebolla, calentar el aceite de oliva en una cacerola grande. Agregar la cebolla y cocinar hasta que esté suave. Añadir agua, sal, mejorana y los guisantes. Cuando la sopa empiece a hervir dejar que se vaya reduciendo a fuego bajo y agregar más líquido si fuese necesario. Si por el contrario la sopa estuviera demasiado líquida, dejar cocer sin la tapa para que espese. Sazonar con sal y pimienta al gusto y servir con mostaza y pan.



Pierogi con lentejas

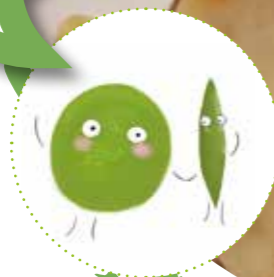
Los Pierogi son consumidos en todas las casas de Polonia. Es verdad que son laboriosos de preparar pero las abuelas y madres los cocinan con amor para sus familias. En navidad, se sirven tradicionalmente rellenos de setas y col.



6 personas



120 minutos



Valores nutricionales para 1 porción

Energía: 804 kcal

Grasas: 41g

de los cuales saturados: 8,3g

Hidratos de carbono: 94g

de los cuales azúcares: 6,1g

Proteínas: 23g

Fibras dietéticas: 17g

Ingredientes:

Relleno de lentejas:

- 250g de lentejas de montaña (o 600g si son de bote)
- 2 cebollas grandes
- 8-10 cucharadas de aceite neutro
- Sal
- Pimienta

Masa:

- 500g harina de trigo
- ½ cucharada de sal
- 60 ml de aceite neutro
- 200 ml de agua caliente (aproximadamente)

Para servir:

- 300g de nata

Preparación

Dejar las lentejas en remojo toda la noche. Al día siguiente, tirar el agua de remojo, enjuagar las lentejas debajo del grifo y cocinar durante 45-60 minutos. Cuando estén tiernas, escurrir y enfriarla con agua debajo del grifo. Cortar la cebolla, calentar el aceite en una sartén y freírla hasta que esté dorada. Apartar la mitad de las cebollas y dejar enfriar. Mezclar con un tenedor la mitad restante de cebollas junto con las lentejas y volver a freír para que evapore la totalidad del agua. Agregar sal y pimienta al gusto y dejar enfriar. Mientras tanto, en un bol mezclar con las manos la harina, la sal y el aceite, agregando agua poco a poco hasta que se forme una masa que pueda separarse fácilmente. Dejar reposar durante 10-15 minutos y luego volver a amasar sobre una superficie enharinada hasta que esté suave y firme. Para hacer los Pierogi estirar la masa con rodillo hasta que tenga 4 mm de grosor y luego cortar círculos de alrededor de 7 cm con el uso de una copa. En el medio de cada círculo colocar una cucharada de relleno, humedecer los bordes de la masa con agua, y cerrar para sellar los bordes presionando con un tenedor. Poner agua salada a fuego vivo en una olla y, cuando rompa a hervir agregar los Pierogi, pocos a la vez, cocinando de 3 a 5 minutos o hasta que los Pierogi floten en la superficie.

Servir con salsa de nata y el resto de las cebollas fritas.

Dahl de coco y lentejas rojas

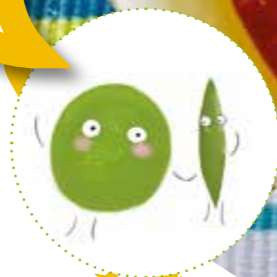
¡Este plato hindú, incluye muchas especias de la India!



4 personas



50 minutos



Valores nutricionales para 1 porción

Energía: 512 kcal

Grasas: 29g

de los cuales saturados: 19g

Hidratos de carbono: 52g

de los cuales azúcares: 9,6g

Proteínas: 16g

Fibras dietéticas: 11g

Preparación

Pelar y cortar finamente la cebolla y ajo.

Calentar aceite en una cacerola y agregar las semillas de mostaza, cubrir con la tapa y esperar hasta que las semillas exploten. Luego agregar la cebolla y el ajo cortado y dejarlo cocinar a fuego bajo removiendo constantemente. Agregar los dos tipos de tomate y la leche de coco, dejando cocer durante algunos minutos. Poco a poco ir añadiendo las especias. Finalmente, agregar las lentejas, agua y dejar cocer durante 25-30 minutos con la tapa puesta hasta que estén suaves.

Después de los primeros 15 minutos revisar si se ha evaporado mucha agua, agregar el caldo y proseguir con la cocción. Al final debería resultar una masa cremosa.

Ingredientes:

- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharadita de semillas de mostaza
- 2 latas de tomates en trozos (425 ml)
- 200 ml de salsa de tomate
- 1 lata de leche de coco
- 2 cucharaditas de pimentón picante
- 1 cucharadita de pimienta de Cayena
- 2-3 cucharaditas de comino molido
- 1 cucharadita de cilantro molido
- 2 cucharaditas de Garam Masala molido
- 175g de lentejas rojas
- 150 ml caldo de verduras
- Sal
- Pimienta blanca molida

Gratin Schnüsich

¿Sabías que Schnüsich es una expresión del norte de Alemania que significa “directo del jardín”? En éste plato primaveral puedes utilizar cualquier vegetal que tengas en tu jardín.



4 personas



45 minutos



Valores nutricionales para 1 porción

Energía: 614 kcal

Grasas: 29g

de los cuales saturados: 16g

Hidratos de carbono: 73g

de los cuales azúcares: 16g

Proteínas: 22g

Fibras dietéticas: 18g

Preparación

Mezclar la mantequilla y la harina y congelar en raciones pequeñas. Lavar las patatas y cocerlas en agua con sal.

Escurrir y dejar enfriar. Mientras tanto, pelar las zanahorias y cortar por lo largo. Hervir las habas en agua salada durante 8-10 minutos. Dejarlas enfriar y retirar la cáscara presionando el grano con los dedos. Retirar los guisantes de la vaina, limpiar las judías verdes y cortar a la mitad. Pelar y cortar el colinabo, picar las chalotas finamente, pelar las patatas y cortarlas en rodajas. En una cacerola grande, hervir la leche y nata, sazonando con sal, pimienta y nuez moscada. Poco a poco agregar la harina y mantequilla congelada. Dejar cocinar sin tapar durante 5 minutos removiendo ocasionalmente. Retirar las hojas del perejil de los tallos, reservar algunas hojas y picar finamente el resto. Derretir 30g de mantequilla en una cacerola y freír las chalotas hasta que estén traslúcidas y luego añadir el caldo de verduras. Agregar las zanahorias, las judías verdes y cocinar 8 minutos con la tapa puesta.

Agregar el colinabo y los guisantes y dejar cocer durante otros 5 minutos. Por último, agregar las habas y las rodajas de patata y dejar cocer 2 minutos más. Agregar ésta mezcla a la leche junto con el perejil y rectificar de sal y pimienta si necesario.

Ingredientes:

Salsa de perejil:

- 25g de mantequilla
- 25g de harina
- 700 ml de leche
- 150 ml de nata
- Sal
- Pimienta
- Nuez moscada
- 1 ramo de perejil fresco (70g)

Verduras y legumbres:

- 600g de patatas
- 250g de zanahorias
- 250g de habas congeladas
- 250g de guisantes frescos
- 250g de judías verdes
- 1 colinabo (unos 300g)
- 2 chalotas
- 30g de mantequilla
- 200 ml de caldo de verduras
- Sal

Tagliatelle a la lenticchiese

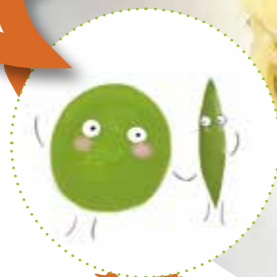
¿Sabías que esta receta fue inspirada en la receta italiana de spaghetti bolognese?



2 personas



45 minutos



Valores nutricionales para 1 porción
Energía: 518 kcal
Grasas: 15g
de los cuales saturados: 2,1g
Hidratos de carbono: 81g
de los cuales azúcares: 16g
Proteínas: 15g
Fibras dietéticas: 8,6g

Ingredientes:

- 50g de lentejas de montaña
- 1 zanahoria (mediana)
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 5 tomates
- 100 ml de vino blanco (puede ser substituido por vinagre o zumo de uva)
- 200g de pasta tagliatelle (seca o fresca)
- Aceite de oliva
- 60 ml de vinagre balsámico
- Sal
- Pimienta
- Orégano

Preparación

Cocer las lentejas en una cacerola con 200 ml de agua hirviendo y cocer durante 20-30 minutos. Agregar sal y pimienta. Mientras tanto cortar las zanahorias, cebolla, ajo y tomates en trozos pequeños.

Calentar el aceite de oliva en una sartén y cuando esté caliente, agregar la cebolla y zanahoria y dejarlas dorar para luego agregar el tomate y ajo. Cocer durante un minuto y agregar el vinagre balsámico, la sal y la pimienta, el orégano y el vino y seguir cocinando más tiempo. Cocer la pasta en agua salada hirviendo dependiendo de la marca y las instrucciones del fabricante.

Cuando las lentejas estén suaves, agregarlas a la mezcla de tomate en la sartén. Escurrir la pasta cuando esté al punto y agregarla a la salsa de lentejas y dejar amalgamar el todo al fuego durante 1 minuto y servir.

Colcannon de alubias blancas

¿Sabías que en el pasado éste plato irlandés se utilizaba para “predecir el futuro”? Quien encontrase un anillo se decía que iba a casarse pronto, y quién encontrase un botón seguiría soltero.



6 personas



60 minutos



Valores nutricionales para 1 porción

Energía: 530 kcal

Grasas: 6,3g

de los cuales saturados: 0,9g

Hidratos de carbono: 48g

de los cuales azúcares: 8,4g

Proteínas: 14g

Fibras dietéticas: 9,2g

Ingredientes:

- 3 patatas medianas
- 1 kg de kale fresca (u otro tipo de col)
- 1 manojo de cebollino
- 1 media cabeza de coliflor (500g)
- 200g de alubias blancas (460g si son de bote)
- 6 cucharadas de mantequilla
- 4 dientes de ajo
- 150 ml de nata
- 150 ml de leche entera
- Sal
- Pimienta
- Aceite de oliva
- Vinagre

Preparación

Cocer las patatas en una cacerola con agua salada a fuego medio durante 30 minutos sin tapa. Limpiar y cortar el kale y el cebollino. Escurrir las patatas, pelarlas y dejar enfriar. Cortar la coliflor en trozos y cocer al vapor hasta que esté suave (unos 15 minutos aproximadamente).

Agregar las alubias a una cacerola con 2 cucharadas de mantequilla y mezclar hasta que todo se caliente. Transferir al procesador de alimentos, agregar la coliflor y procesar hasta obtener una pasta suave, agregando un poco de leche si fuese necesario para mejorar la textura. Pelar y cortar el ajo y derretir 3 cucharadas de mantequilla en una cacerola a fuego medio. Agregar el ajo y cocer unos 2 minutos. Agregar el kale y seguir cocinando hasta que esté verde brillante. Agregar la leche, la nata y dejar todo cocer lentamente. Cortar las patatas a rodajas y agregarlas a la mezcla, haciendo presión con el tenedor para hacer puré. Añadir las alubias y el cebollino y continuar mezclando hasta que todo esté incorporado. Añadir el aceite de oliva, el vinagre y salpimentar al gusto. Servir caliente con un trozo de mantequilla por encima.

Guarniciones 0. Acompañamientos



Puré de habas

¿Sabías que éste plato viene de las islas Egeas y se consume tradicionalmente con pulpo fresco y una bebida griega llamada Tsipouro?



6 personas



30 minutos



Valores nutricionales para 1 porción
Energía: 167 kcal
Grasas: 7,7g
de los cuales saturados: 0,7g
Hidratos de carbono: 20g
de los cuales azúcares: 5,9g
Proteínas: 6,1g
Fibras dietéticas: 5,9g

Ingredientes:

- 500g de habas congeladas
- 3 zanahorias grandes
- 1 diente de ajo
- 1 cebolla grande
- 1 hoja de laurel
- 1 limón
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- Sal
- Pimienta

Para servir:

- 1 cebolla
- 2 tomates

Preparación



Escaldar las habas en agua salada hirviendo. Escurrir y, cuando estén templadas, remover los granos presionando la piel con los dedos.

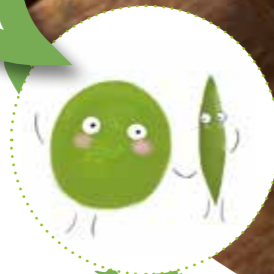
Picar finamente la cebolla, el ajo y las zanahorias. Calentar 2 cucharadas de aceite de oliva en una cacerola, agregar las cebollas mezclándolas de vez en cuando y, pasados 2 o 3 minutos, agregar las zanahorias y el ajo y continuar mezclando. A continuación agregar las habas y una taza de agua. Cubrir la cacerola con la tapa y dejar hervir durante unos 10 minutos (o hasta que el agua se evapore).

Retirar del fuego, dejar enfriar y licuar hasta conseguir un puré. Agregar sal, pimienta, zumo de limón y aceite de oliva al gusto. Servir con cebollas caramelizadas y tomates en rodajas.

Legu-tella

¿Sabías qué la Legu-tella es una opción más sostenible, saludable y barata que las cremas de chocolate comerciales?

 10 personas
 20 minutos



Valores nutricionales para 1 porción
Energía: 156 kcal
Grasas: 7,3g
de los cuales saturados: 5,5g
Hidratos de carbono: 17,7g
de los cuales azúcares: 9,5g
Proteínas: 9,8g
Fibras dietéticas: 2,1g

Preparación

Calentar las habas cocidas en una cacerola con azúcar a fuego bajo durante 5 minutos, removiendo de vez en cuando con una cuchara de madera. Cuando salga de las legumbres un poco de agua, entonces retirar la cacerola del fuego y añadir los demás ingredientes. Mezclar con una cuchara hasta que el chocolate se derrita y transferir todo a una licuadora. Batir hasta que todos los ingredientes estén bien incorporados.

Se puede almacenar en la nevera durante 10 días.

Ingredientes:

- 250g de habas peladas y cocidas o lentejas rojas
- 80g de azúcar moreno
- 40g de aceite de coco
- 75g de chocolate (por lo menos 60% cacao)
- 5g cacao soluble (si se quiere incrementar el sabor a chocolate)

Puedes personalizar tu Legu-tella con canela, frutas o coco. ¡No hay límites a la creatividad!



Medu Vada

¿Sabías qué éstas rosquillas de lenteja (Vada) son una merienda muy popular en la India? ¡Puedes llevarlas para tu merienda en la escuela!



4 personas



40 minutos



Valores nutricionales para 1 porción

Energía: 543 kcal

Grasas: 36g

de los cuales saturados: 3,6g

Hidratos de carbono: 44g

de los cuales azúcares: 3,6g

Proteínas: 15g

Fibras dietéticas: 11g

Preparación

Poner a remojo las lentejas en agua durante al menos 2 horas en agua fría. Luego escurrir y moler los granos de pimienta y comino en un mortero. Pelar y cortar la cebolla y el pimiento. Calentar el aceite para freír en una cacerola. Colocar las lentejas, la cebolla y el pimiento cortado, las especias y la sal en una licuadora y mezcla hasta obtener una pasta espesa. Si estuviese muy seca, agregar un poco de agua, si estuviese muy líquida se pueden agregar miga de pan. Probar si el aceite está suficientemente caliente agregando un poco de mezcla.

Si flota, ¡entonces está suficientemente caliente! Con las manos humedecidas, tomar una cucharada de mezcla y, con el pulgar, hacer cuidadosamente un orificio en el medio y moldear dando la característica forma de rosquillas. Colocar las Vada dentro del aceite caliente y freír hasta que estén doradas por ambos lados. Retirar y colocar sobre el papel de cocina para eliminar el exceso de aceite.

Servir con yogurt y chutney.

Ingredientes:

- 250g de lentejas de montaña
- 1 cucharadita de pimienta en grano
- 1 cucharada de semillas de comino
- 1 cebolla
- 2 pimientos verdes (puede ser uno si quieres reducir el picante)
- Aceite para freír
- Sal

Para servir:

- Yogurt
- Chutney (de mango, tomate, etc.)

Mini-hamburguesas con altramuces

¿Sabías que en Portugal los altramuces se consumen como merienda junto a una bebida fresca?



3 personas



60 minutos



Valores nutricionales para 1 porción
Energía: 286 kcal
Grasas: 5g
de los cuales saturados: 0,57g
Hidratos de carbono: 45g
de los cuales azúcares: 5,9g
Proteínas: 22g
Fibras dietéticas: 11g

Ingredientes:

- 250g de altramuces de bote
- ½ coliflor (unos 500g)
- 2-3 cucharadas de harina de garbanzo
- 1-2 cucharadas de harina de trigo
- 2 cucharaditas de curry en polvo
- 1 cucharadita de albahaca fresca
- 1 cucharadita de perejil fresco

Para servir:

- 3 bollos (por ejemplo de pan de pita)
- 1 tomate
- 1 cebolla roja
- ½ aguacate
- ¼ pepino
- Lechuga

Preparación

Precalentar el horno a 180°C.

Ecurrir los altramuces del agua del bote y lavar bien debajo del grifo. Retirar la cáscara y reservar. Mientras tanto cocinar la coliflor en agua hirviendo hasta que esté tierna, escurrir y poner en el procesador de alimentos juntos con los altramuces. Agregar poco a poco la harina de garbanzo y trigo hasta que se forme una masa.

Agregar el curry y las especias. Con las manos, formar doce pequeñas hamburguesas y hornear por durante 30-40 minutos. Pasados unos 25 minutos, voltearlas y seguir la cocción. Servir en pan pita con vegetales y lechuga.

Garbanzos crujientes

¿Sabías qué éste es un aperitivo muy popular en Túnez? Puedes comprar cucuruchos de garbanzos crujientes por las calles en cualquier sitio.



4 personas



15 minutos



Valores nutricionales para 1 porción

Energía: 234 kcal

Grasas: 8,1g

de los cuales saturados: 1g

Hidratos de carbono: 31g

de los cuales azúcares: 5,4g

Proteínas: 10g

Fibras dietéticas: 6,1g



Ingredientes:

- 300g de garbanzos secos
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- Sal
- Hierba y especias

Preparación

Dejar los garbanzos en remojo en agua toda la noche. Al día siguiente escurrirlos y secarlos bien con una servilleta de papel. Calentar el aceite de oliva en una sartén y agregar los garbanzos. Remover cada cierto tiempo y cuando estén dorados y crujientes, sacarlos y colocarlos en un recipiente con sal y especias al gusto.

Puedes intentarlo con diferentes sabores: hierbas como tomillo, orégano, pimentón dulce o picante o incluso en versión dulce echándole miel.



Socca

Si te queda Socca, puedes tostarla al día siguiente para obtener un aperitivo crujiente.



6 personas



20 minutos
+ 12 horas de
descanso



Valores nutricionales para 1 porción

Energía: 297 kcal

Grasas: 18g

de los cuales saturados: 2,4g

Hidratos de carbono: 24g

de los cuales azúcares: 4,5g

Proteínas: 9,4g

Fibras dietéticas: 4,6g

Preparación

Mezclar la harina de garbanzo con agua utilizando un procesador de alimentos.

Agregar la sal y dejar reposar toda la noche. Al día siguiente, precalentar el horno a 250°C. Engrasar una bandeja de horno (o cubrirla con papel vegetal) y colocar la mezcla de garbanzos, agregando aceite de oliva, romero, sal y pimienta al gusto. Hornear durante 30 minutos, cortar y servir acompañando de tomates y cebollas frescos picados.

Ingredientes:

- 250g de harina de garbanzo
- 700 ml de agua
- Sal
- Pimienta
- 60 ml aceite de oliva
- 2 cucharadas de tomillo fresco

Para servir:

- Tomates
- Cebolla

Postres



Tarta de manzanas y garbanzos

¿Sabías qué puedes usar la misma mezcla para hacer cupcakes?



12 personas



90 minutos



Valores nutricionales para 1 porción

Energía: 237 kcal

Grasas: 9,9g

de los cuales saturados: 4,4g

Hidratos de carbono: 35g

de los cuales azúcares: 19g

Proteínas: 8,8g

Fibras dietéticas: 3,6g



Preparación

Dejar en remojo en agua una noche los garbanzos secos y, al día siguiente, escurrirlos y cocerlos hasta que estén tiernos. Si se usan garbanzos de bote, enjuagarlos debajo del agua del grifo y ya están listos para usarlos. Precalentar el horno a 175°C. Pelar y retirar el centro a las manzanas. Cortar en trozos grandes las nueces y mezclarlas con las manzanas, las 3 cucharadas de azúcar y las 3 cucharaditas de canela. Reservar. En un procesador de alimentos, mezclar los garbanzos con los huevos hasta que se forme una masa suave y reservar. En un recipiente, mezclar la mantequilla con el aceite y el resto del azúcar hasta que se incorporen bien y luego agregar la mezcla de garbanzos y el extracto de vainilla. Continuar mezclando hasta obtener una masa homogénea. En otro recipiente, mezclar la harina y la levadura, 1 cucharadita de canela, la nuez moscada y la sal. Mezclar y añadir poco a poco la leche a la masa, removiendo hasta que todos los ingredientes estén incorporados. Engrasar un molde de 24 cm de diámetro y colocar la mezcla. Poner los trozos de manzana por encima y hundirlas un poco ayudándose con una cuchara. Hornear durante 55-60 minutos, o hasta que se introduzca en la masa un palillo de diente y salga limpio. Si el bizcocho estuviese muy dorado antes de finalizar la cocción, colocarle por encima papel de aluminio. Una vez frío, espolvorear el bizcocho con azúcar glas.

Ingredientes:

- 750g de manzanas
- 60g de nueces
- 220g (más 3 cucharadas) de azúcar
- 4 cucharaditas de canela en polvo
- 175g de garbanzos secos (400g si son de botes)
- 3 huevos grandes
- 120g (más una cucharada) de mantequilla
- 55g de aceite de girasol
- 1 cucharada de extracto de vainilla
- 200g de harina de trigo
- 1 cucharada de levadura
- ¼ de cucharadita de nuez moscada rallada
- ¼ de cucharadita de sal
- 120 ml de leche

Para servir:

- Azúcar glas

Brownie de judías rojas

¡Apuesto que en este pastel no puedes saborearme!



6 personas



60 minutos



Valores nutricionales para 1 bombón

Energía: 384 kcal

Grasas: 16g

de los cuales saturados: 9,5g

Hidratos de carbono: 56g

de los cuales azúcares: 33g

Proteínas: 8,8g

Fibras dietéticas: 6,6g

Preparación

Precalentar el horno a 200°C. Escurrir las judías cocidas y convertirlas en puré. Derretir la mantequilla. En un recipiente grande, agregar la mantequilla derretida, los huevos, el azúcar, el extracto de vainilla, el puré de alubias, el cacao soluble y la harina, mezclando hasta que todo se incorpore. Poner en un molde rectangular engrasado y hornear durante 25 minutos o hasta que el palillo salga limpio de la mezcla.

Dejar enfriar y cortar en cuadros.

Ingredientes:

- 100g de judías rojas (225g si son de bote)
- 100g de mantequilla
- 2 huevos
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 200g de azúcar moreno
- 40g de cacao soluble
- 80g de harina de trigo integral

Prestigio brasileño

Puedes usar el tipo de chocolate que más prefieras, sólo debes asegurarte que sea apto para repostería ¡así no se derretirá en tus manos demasiado rápidamente!

 20 porciones

 60 minutos



Tápérték 1 pralinéra

Energía: 136 kcal

Grasas: 8,1g

de los cuales saturados: 4,9g

Hidratos de carbono: 14g

de los cuales azúcares: 5,5g

Proteínas: 2,9g

Fibras dietéticas: 1,7g

Preparación

Cocer el arroz con la leche, la leche de coco y el azúcar moviendo regularmente, hasta que esté tierno (unos 20-30 minutos). Luego mezclar las judías y aplastar el todo con la ayuda de un tenedor. Agregar el coco rallado y reservar. Derretir el chocolate y colocar en los moldes con ayuda de una cuchara, colocar en la nevera hasta que el chocolate se haya solidificado. Sacar los moldes de la nevera, colocar el relleno de arroz y luego cerrar el bombón con más chocolate y volver a colocar en la nevera. Desmoldar cuando estén duros.

Consejo: Los moldes de silicona son los mejores para este tipo de repostería. Se pueden también usar los moldes de papel, pero será necesario poner dos capas para que sean más resistentes.

Ingredientes:

- 100g de arroz blanco
- 500 ml de leche
- 100 ml de leche de coco
- 5 cucharadas de azúcar
- 25g de judías blancas (60g si son de bote)
- 30g de coco rallado
- 250g de chocolate negro (mínimo 60%)



Acerca De La Autora

Eva Lingemann estudia Nutrición Humana y Dietética en la Universidad de Hohenheim (Alemania). Su interés en temas de sostenibilidad, medio ambiente y alimentación la han llevado durante sus estudios al campo de la Seguridad Alimentaria Global.

Le gusta probar nuevas comidas y conocer culturas diferentes mediante una inmersión en los sabores típicos de sus cocinas. Éste viaje a través de las legumbres ha sido tan educativo e inspirador, que la ha llevado a plantar su propio huerto de judías ¡no obstante no tenga buenas manos con las plantas!

Agradecimientos

Me gustaría agradecer a mis supervisoras las Profesoras Marta Wilton Vasconcelos y Elisabete Pinto, quienes me introdujeron al increíble proyecto TRUE, por medio del cual creció mi amor por las legumbres.

Muchas gracias a Styliani Siomou por sus dibujos tan increíbles y creativos, su inspiración y compañía.

Muchas gracias también a Emma Heijden, que con sus 7 añitos fue quien dibujó su plato de legumbres y nos dio una increíble portada para éste e-book.

Gracias también a mis compañeros del Centro de Investigación Global Food Security and Ecosystems de la Universidad de Hohenheim para hacer este sueño realidad.



Referencias

- 15+16) <https://www.essen-und-trinken.de>
19+20) <https://www.essen-und-trinken.de>
21+22) „Leguminosas no Ponto“ – Associação Portuguesa de Nutrição
25+26) <http://www.rampantscotland.com>
27+28) <https://www.canada.ca>
34+35) <https://www.gutekueche.at>
38+39) <https://www.essen-und-trinken.de>
40+41) <http://www.fao.org>
44+45) <https://www.canada.ca>
48+49) <https://www.essen-und-trinken.de>
50+51) <https://www.myjewishlearning.com>
58+59) <http://myblueandwhitekitchen.com>
64+65) <https://www.essen-und-trinken.de>
68+69) <https://randallbeans.com>
71+72) <http://www.fao.org>
75+76) <http://www.fao.org>
77+78) <https://www.e-konomista.pt>
81+82) <https://cuisine.journaldesfemmes.fr>
84+85) <https://pulses.org>

Financiamiento Y Contacto



La realización de este libro ha sido posible gracias al Proyecto TRUE (Transition paths to sustainable legume-based systems in Europe). Este proyecto ha sido financiado por el programa de investigación e innovación de la Unión Europea Horizonte 2020 en virtud del acuerdo de subvención nº 727973.

La traducción al español ha sido llevada a cabo por Eleonora Barilli desde Córdoba (España). Eleonora colabora con la empresa Solintagro SL, la cual ha también participado en este proyecto.



Contacto:

Solintagro SL
Eleonora Barilli
eleonora.solintagro@gmail.com

www.true-project.eu

