

Descubriendo las lentejas

Descubre las propiedades de las lentejas. Son altamente nutritivas y saludables. Típicas de nuestra dieta mediterránea.

¿Qué propiedades nutritivas tienen?

- Tienen un alto valor nutricional: proteínas vegetales en gran cantidad. Por su bajo contenido en metionina y cistina (con esenciales en la dieta) aumenta su valor nutricional si se mezclan con arroz, sésamo o frutos secos.
- Los hidratos de carbono son de absorción lenta por lo que no provocan picos de glucemia y no contienen apenas grasa.
- Ricas en fibra.
- Destaca entre sus minerales el hierro que mejora su absorción si se combina con alimentos que contengan vitamina C, potasio, ácido fólico, fósforo, calcio, magnesio, cinc y selenio.
- Aportan también vitaminas, del grupo B (B1 y B2) y grupo A.

¿Sabías que...?

- Se encontraron ya artefactos de lentejas en excavaciones arqueológicas en el Éufrates que datan de 8000 años aC.
- Tienen su origen en Oriente Medio. De ellas gustaron los egipcios, romanos y hebreos.
- Y existe una variedad llamada lenteja caviar porque es negra y de piel fina.

Animaos a probar nuestras recetas:

- [Sopa de lentejas rojas](#)
- [Calabacines rellenos de boloñesa vegetal](#)
- [Lentejas con verduras al curry](#)
- [Lentejas con quinoa y verduras](#)
- [Lentejas estofadas con arroz](#)
- [Hamburguesas de lentejas y zanahorias](#)
- [Pasta de lentejas con lentejas y brócoli](#)
- [Lentejas estofadas con verduras y arroz](#)
- [Bolitas de lentejas con guacamole y ensalada fresca](#)

"Si tienes pan y lentejas, para que te quejas"

Fecha de publicación: 16-03-2022

Autor/es:

- [Carmen de la Torre Cecilia](#). Pediatra. Centro de Salud 'Santa Rosa'. Córdoba
- [Teresa Cenarro Guerrero](#). Pediatra.. Centro de Salud "Ruiseñores". Zaragoza.
- [Grupo de Gastroenterología y Nutrición](#). AEPap.

