Leguminosas



Crema de Espárragos con Frijoles



Ingredientes

- 300 gr de Frijoles, cocidos
- 300 gr de Espárragos verdes
- 200 gr de Cebolla, cortada
- 500 ml de Caldo
- 4 Cuch. Soperas de Aceite de oliva
- 250 ml de Leche
- Sal, pimienta

Procedimiento

En una cazuela calentar el aceite, rehogar la cebolla hasta que este dorada, añadir los espárragos limpios y cortados en trozos, eliminar la parte de abajo, aproximadamente dos centímetros, rehogar. Añadir los frijoles, el caldo y salpimentar. Dejar hervir hasta que los espárragos estén blandos.

Hacer puré con la batidora. Pasar por el pasa-purés para eliminar las hebras. Echar en una cazuela, añadir la leche o nata líquida. Calentar, servir. Se puede acompañar con unos trocitos de pan frito.

Pizza Campirana



Ingredientes

- 1 pan plano para pizza previamente hecho
- ¼ de taza de hummus con chipotle
- 2 Cucharadas de kale picado
- 1 Calabacita en rodajas
- ½ de taza de lentejas cocidas y drenadas.
- ¼ de taza de hinojo picado y asado
- ½ taza de queso feta desmenuzado

Procedimiento

En una cara del pan plano con el hummus y esparce la kale, la calabacita, las lentejas, el hinojo y el queso.

Hornea a 350° de 9 a12 minutos o hasta que el queso este dorado y burbujeando.

Hummus Picante



Ingredientes

- 1 lata de 500gr de garbanzos cocidos drenada.
- 6 cucharadas de tahini
- 6 cucharadas de jugo de limón
- 3 cucharadas de yogurt natural
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 4 dientes de ajo aplastados
- 1 cucharadita de comino en polvo
- ¼ cucharadita de pimienta de cayena
- ¼ de taza de jalapeño picado
- ¼ de taza de pimiento rojo picado
- Sal y pimienta al gusto
- Pimiento rojo para adornar.

Procedimiento

En un procesador de alimentos, procesar los garbanzos, el tahini, jugo de limón, yogurt y el aceite hasta alcanzar una consistencia suave, añadir agua si es necesario.

Poner el puré en un bowl mediano, añadir el ajo, el comino, la pimienta de cayena, el jalapeño y el pimiento rojo, revolver hasta incorporar los ingredientes. Sazonar con sal y pimienta.

Adornar con el pimiento rojo antes de servir.

Ensalada Marroquí de Arveja



Ingredientes

- ¾ de taza de arvejas verdes enjuagadas
- 1 ½ tazas de caldo de pollo
- 1 pimiento verde
- 1 jalapeño
- 1 jitomate picado
- 1 pepino pélalo picado
- 2 Cucharadas de perejil picado
- 1 cucharada de cilantro picado
- hojas de lechuga

Vinagreta de Yogurt

- 3cucharadas de jugo de limón
- ½ cucharadita de comino en polvo
- 1 diente de ajo picado
- 2 Cucharadas de aceite de oliva
- ¼ de taza de yogurt natural

Procedimiento

En una olla mediana, combine las arvejas y el caldo de pollo, hierva y reduzca el fuego, cubra la olla y cocine a fuego lento hasta que las arvejas estén suaves, de 25 a 35 min.
Drene el liquido y ponga las arvejas en un bowl grande.
Calienta un asador. Coloca los pimientos en el asador volteándolos ocasionalmente hasta que la piel se torne negra, retírelos del asador y déjelos enfriar 15 min.
Pele los pimientos, pártalos por la mitad y quite las semillas. Pique el pimiento y el jalapeño.
Añada el pimiento, jalapeño, jitomate y pepino a las arvejas, mezcle.
Añada el aderezo y mezcle, deje enfriar al menos 4 horas.
Justo antes de servir añada el cilantro y perejil.
Sirva sobre hojas de lechuga.

Vinagreta de Yogurt
Combine el jugo de limón, el comino y el ajo en una bowl pequeño, después agregue el aceite y el yogurt. Mezcle bien y deje enfriar.

Para obtener más información,
noticias, recetas y mucho más

www.2016leguminosasparalasalud.org

USA DRY PEA & LENTIL COUNCIL

BEANS FOR HEALTH