

# Asado de Lentejas

Plato Principal



TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
40 min	6	200g

## INGREDIENTES

- 3 tazas de lentejas cocidas
- 1 taza de salsa de tomate
- 1 taza de pan rallado
- ½ taza de aceitunas picadas
- ½ cebolla
- 2 dientes de ajo
- ½ pimentón verde
- ½ pimentón rojo
- 1 cucharada de sésamo
- 2 cucharadas de aceite
- Sal al gusto

## PREPARACIÓN

1. Picar finamente la cebolla, el ajo y sofreírlos junto con los pimentones verde y rojo cortados en cubitos pequeños. Cocinar hasta que estén tiernos y aromáticos.

2. Procesar las lentejas cocidas hasta obtener un puré con textura (no completamente liso). Agregar la pasta de tomates, el pan rallado, la cebolla y pimentones sofritos, las aceitunas picadas y la sal. Mezclar todo muy bien y poner en una budinera previamente aceitada.

3. Espolvorear sésamo encima de la preparación y hornear por 25 minutos a 180°C hasta que esté firme y dorado en la superficie.

4. Dejar enfriar ligeramente antes de desmoldar. Servir tibio o frío acompañado de ensaladas frescas, puré de papas o verduras [cocción al vapor](/recetas.php?search=vapor "cocción al vapor").

## COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

Información Nutricional por porción (200g):

• Valor energético: 274 kcal • Hidratos de carbono: 39.3g • Proteínas: 12.4g • Lípidos: 8.3g • Fibra: 10.2g • Calcio: 67.9mg • Hierro: 4.7mg

? BENEFICIOS NUTRICIONALES EXTRAORDINARIOS:

LENTEJAS - Proteína Vegetal Suprema:

- Proteínas de alto valor biológico (12.4g por porción)
- Los 9 aminoácidos esenciales para síntesis muscular
- Hierro biodisponible para prevenir anemia (4.7mg)
- Folato esencial para embarazadas y formación de glóbulos rojos
- Fibra soluble e insoluble para salud digestiva (10.2g)
- Potasio para función cardiovascular
- Magnesio para relajación muscular y nerviosa
- Zinc para sistema inmunológico y cicatrización

LEGUMBRE MEDICINAL:

- Índice glucémico bajo - ideal para diabéticos
- Isoflavonas con propiedades estrogénicas suaves
- Saponinas que reducen colesterol malo
- Oligosacáridos prebióticos para microbiota
- Lectinas beneficiosas para sistema inmune
- Antioxidantes que previenen envejecimiento celular

ACEITUNAS:

- Grasas monoinsaturadas cardiosaludables
- Vitamina E antioxidante
- Polifenoles antiinflamatorios
- Hierro adicional para prevenir anemia

SÉSAMO:

- Calcio biodisponible para huesos fuertes
- Lignanos que equilibran hormonas

- Grasas esenciales para función cerebral
- Magnesio para relajación muscular

#### ? PROPIEDADES MEDICINALES INTEGRALES:

- Regulador de glucosa - previene diabetes tipo 2
- Cardioprotector - reduce riesgo cardiovascular
- Antianémico potente por hierro + folato
- Saciante natural - controla peso corporal
- Digestivo suave para intestino sensible
- Energizante de liberación lenta
- Fortalecedor muscular por [proteína](/recetas.php?search=proteina "proteína") completa
- Prebiótico para flora intestinal saludable
- Alcalinizante del organismo

#### ? IDEAL PARA:

- Vegetarianos/veganos (proteína completa)
- Deportistas (recuperación muscular)
- Personas con anemia (hierro + folato)
- Diabéticos (bajo índice glucémico)
- Embarazadas (folato esencial)
- Niños en crecimiento (proteínas + minerales)
- Adultos mayores (fácil digestión)
- Dietas de control de peso (alta saciedad)
- Personas con colesterol alto
- Problemas digestivos ([fibra](/recetas.php?search=fibra "fibra") suave)

#### BENEFICIOS ÚNICOS DEL ASADO:

- Concentración de nutrientes por cocción
- Textura firme ideal para reemplazar carne
- Digestión más fácil que lentejas enteras
- Versatilidad culinaria (frío o caliente)
- Conservación prolongada en refrigerador
- Ideal para meal prep y viandas

#### COMPARACIÓN NUTRICIONAL:

- Más proteína que la carne (sin grasas saturadas)
- Más hierro que las espinacas
- Más fibra que la avena
- Más folato que el brócoli
- Más potasio que el plátano

#### DATO CIENTÍFICO:

Las lentejas son consideradas el alimento más completo nutricionalmente después de la leche materna, proporcionando proteínas completas, carbohidratos complejos, fibra y minerales esenciales en una sola preparación.

Este asado es un verdadero tesoro nutricional que transforma las humildes lentejas en una experiencia gastronómica sofisticada, ofreciendo todos los beneficios de la carne sin ninguno

de sus inconvenientes.

---

## **?? Come Rico Hoy**

Las mejores recetas para una vida más sana

Descargado el 12/05/2026 desde <https://comericohoy.com>