

# Croquetas de Lentejas

Plato Principal



TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
50 min	16	30g

## INGREDIENTES

- 1 cucharada de aceite de oliva extra virgen
- 2 tazas de lentejas secas remojadas la noche anterior
- 1 cebolla pequeña picada finamente
- 1 diente de ajo fresco
- ½ taza de perejil fresco picado
- Sal marina al gusto
- Condimentos al gusto (comino, orégano, pimentón dulce)
- Aceite vegetal para freír (opcional - se pueden hornear)

## PREPARACIÓN

1. Remojar las lentejas secas en agua abundante durante toda la noche anterior (mínimo 8 horas) para que se ablanden y sean más fáciles de procesar.
2. Al día siguiente, escurrir muy bien las lentejas remojadas y enjuagarlas con agua fresca hasta que el agua salga clara.

3. En un procesador de alimentos o licuadora potente, colocar las lentejas escurridas junto con la cebolla pequeña, el diente de ajo y una cucharada de perejil fresco.
4. Procesar todos los ingredientes hasta lograr una pasta suave y homogénea, pero no completamente líquida. La textura debe ser lo suficientemente firme para formar croquetas.
5. Transferir la mezcla a un bowl grande y añadir sal marina y los condimentos deseados como comino, orégano y pimentón dulce. Mezclar bien para distribuir uniformemente.
6. Agregar el perejil fresco picado restante y mezclar suavemente para incorporarlo sin perder su color verde vibrante.
7. Con las manos húmedas, formar pequeñas croquetas o bolitas del tamaño de una nuez (aproximadamente 30g cada una). La humedad en las manos evita que la mezcla se pegue.
8. MÉTODO AL HORNO (más saludable): Colocar las croquetas en una bandeja de horno previamente aceitada con aceite de oliva. Hornear a 180°C durante 30 minutos, volteándolas a la mitad del tiempo para que se doren uniformemente.
9. MÉTODO FRITO (tradicional): Calentar aceite vegetal en una sartén profunda a fuego medio-alto. Freír las croquetas por tandas durante 3-4 minutos hasta que estén doradas y crujientes por fuera.
10. Escurrir sobre papel absorbente si se frieron, o servir directamente si se hornearon.
11. Servir calientes acompañadas de salsa tahini, hummus, yogur natural con hierbas, o ensalada fresca.

CONSEJO: Son ideales para servir con una salsa de yogur con pepino y menta, o salsa tahini tradicional del Medio Oriente.

## COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

Información Nutricional por porción (30g):

• Valor energético: 89 kcal • Hidratos de carbono: 15.9g • Proteínas: 6.3g • Lípidos: 0.7g • Fibra: 7.5g • Sodio: 27mg • Calcio: 17.1mg • Hierro: 1.9mg

? BENEFICIOS NUTRICIONALES EXTRAORDINARIOS:

LENTEJAS - Legumbre Milenaria Perfecta:

- Proteína vegetal completa con aminoácidos esenciales
- Fibra soluble para reducir colesterol y glucosa
- Hierro biodisponible para prevenir anemia
- Folato esencial para embarazadas y síntesis ADN
- Potasio para salud cardiovascular y presión arterial
- Magnesio para función muscular y nerviosa
- Zinc para sistema inmunológico fuerte
- Vitaminas B complejas para energía sostenida
- Antioxidantes polifenólicos únicos
- Índice glucémico bajo para diabéticos
- Lecitina para función cerebral
- Triptófano precursor de serotonina

#### PEREJIL - Superalimento Verde Concentrado:

- Vitamina K para coagulación sanguínea (547% VD)
- Vitamina C más concentrada que cítricos
- Hierro biodisponible para energía celular
- Folato para síntesis de glóbulos rojos
- Apigenina flavonoide anticancerígeno potente
- Miristicina diurética natural efectiva
- Clorofila purificadora sanguínea
- Eugenol antibacteriano bucal
- Vitamina A para visión nocturna
- Calcio para huesos y dientes

#### AJO - Antibiótico Natural Milenario:

- Alicina con propiedades antimicrobianas potentes
- Compuestos sulfurados cardioprotectores
- Selenio antioxidante para protección celular
- Germanio para oxigenación sanguínea
- Quercetina antiinflamatoria natural
- Saponinas para reducir colesterol
- Adenosina anticoagulante natural
- Ajoeno antifúngico y antiviral

#### ACEITE DE OLIVA EXTRA VIRGEN:

- Grasas monoinsaturadas cardiosaludables
- Polifenoles antiinflamatorios potentes
- Vitamina E antioxidante protectora
- Escualeno para regeneración celular
- Oleocanthal con efectos similares al ibuprofeno
- Hidroxitirosol neuroprotector único

#### ? PROPIEDADES MEDICINALES INTEGRALES:

- Cardioprotector por [fibra](/recetas.php?search=fibra "fibra") soluble y potasio
- Anticancerígeno por apigenina y polifenoles
- Regulador glucémico por fibra y magnesio
- Antiinflamatorio por oleocanthal y quercetina

- Antimicrobiano por alicina del ajo
- Energizante por vitaminas B y hierro
- Neuroprotector por lecitina y folato
- Digestivo por fibra prebiótica
- Alcalinizante para equilibrio pH
- Purificador sanguíneo por clorofila
- Diurético suave por miristicina
- Antianémico por hierro + vitamina C

#### ? IDEAL PARA:

- Vegetarianos y veganos ([proteína](/recetas.php?search=proteina "proteína") completa)
- Embarazadas (folato + hierro + proteínas)
- Personas con anemia (hierro biodisponible)
- Diabéticos (índice glucémico bajo)
- Personas con colesterol alto (fibra soluble)
- Niños en crecimiento (proteínas + vitaminas)
- Deportistas (proteínas + carbohidratos complejos)
- Personas con problemas digestivos (fibra)
- Hipertensos (potasio sin sodio excesivo)
- Personas con fatiga crónica (vitaminas B)

#### TRADICIÓN CULINARIA MEDITERRÁNEA:

Estas croquetas representan una fusión entre el falafel tradicional del Medio Oriente y las lentejas, creando una versión más nutritiva y digestiva del clásico árabe.

#### BENEFICIOS ÚNICOS DE LA COCCIÓN:

- Mejor digestibilidad de proteínas por calor
- Concentración de [antioxidantes](/recetas.php?search=antioxidantes "antioxidantes") por cocción
- Textura crujiente sin exceso de aceite (horneado)
- Preservación de vitaminas hidrosolubles
- Activación de compuestos bioactivos
- Caramelización natural de azúcares

#### COMPARACIÓN NUTRICIONAL SUPERIOR:

- Más proteína que muchas carnes (6.3g por 30g)
- Más fibra que cereales integrales (7.5g)
- Más hierro que espinacas por porción
- Más folato que vegetales de hoja verde
- Más potasio que plátanos
- Cero colesterol y grasas saturadas mínimas

#### DATO CIENTÍFICO FASCINANTE:

Las lentejas contienen más proteína por gramo que la mayoría de las carnes, y su combinación con cereales crea una proteína tan completa como la animal, pero sin colesterol ni grasas saturadas.

#### SINERGIA NUTRICIONAL PERFECTA:

- Vitamina C del perejil + hierro = absorción máxima
- Fibra + proteína = saciedad prolongada
- Folato + vitamina B12 = síntesis ADN óptima
- Antioxidantes + grasas saludables = biodisponibilidad
- Potasio + magnesio = función cardíaca perfecta

#### BENEFICIOS AMBIENTALES:

- Menor huella de carbono que proteína animal
- Fijación de nitrógeno en el suelo
- Cultivo sostenible de secano
- Biodiversidad agrícola ancestral
- Seguridad alimentaria global

#### VERSATILIDAD CULINARIA:

- Se pueden servir como aperitivo, plato principal
- Perfectas para meal prep y congelación
- Base para salsas y acompañamientos
- Ideales para dietas plant-based
- Adaptables a diferentes especias y sabores

#### CONSEJOS CULINARIOS PROFESIONALES:

- Remojo nocturno es esencial para textura
- Manos húmedas facilitan el moldeado
- Horneado es más saludable que fritura
- Se pueden preparar con anticipación
- Congelan perfectamente para uso posterior

Esta preparación es un verdadero tesoro nutricional que demuestra cómo las legumbres pueden transformarse en platos gourmet extraordinariamente saludables, combinando tradición culinaria milenaria con innovación nutricional moderna.

### ?? Come Rico Hoy

Las mejores recetas para una vida más sana

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