

## Receta 2: Lentejas saludables

Hola, hoy con Ana María vamos a cocinar algo energético: lentejas. No a todos les gustan, porque siempre se dice: "Lentejas, si las quieres las comes, y si no, las dejas". Pero son una comida con mucha energía. Yo, que siempre he tenido anemia, recuerdo que mi nutricionista me decía que las lentejas no tienen tanto hierro como otras cosas, porque el hierro se queda en el caldo. Pero nos bebemos el caldo y listo.

Vamos a preparar unas lentejas sanas, sin nada de grasa. Quien las prefiera con chorizo o tocino, que los añada, pero hoy las haremos solo con verduras. La noche antes, pueden dejar las lentejas en remojo, aunque no es obligatorio; solo tardarán un poco más en cocinarse. Usaremos lentejas pequeñas, que me gustan más que las grandes, porque las grandes me dan gases. Prefiero las habichuelas, pero hay que comer de todo.

En una olla, ponemos un par de zanahorias grandes (cortadas en rodajas o enteras), un puerro, un pimiento, media cebolla, sal y pimentón. Os cuento una anécdota: cuando tenía 10 o 12 años, mi tía estuvo muy enferma y mi madre la cuidaba. Mi padre, que salía a trabajar de madrugada, llegaba a casa a las 4 o 5 de la tarde con hambre, pero mi madre no estaba. Un día decidí cocinar yo y preparé lentejas. En lugar de pimentón, le eché azafrán, ¡y quedaron amarillas! Mis hermanos se reían, pero mi padre, que me llamaba "ratita", me dijo: "No llores, ratita, que las lentejas están riquísimas, no importa el color, sino el sabor". Desde entonces, sé que se usa pimentón, dulce o picante, según el gusto.

Echamos las lentejas en agua (puede ser fría o caliente, no pasa nada si "se asustan"). A los 30 o 40 minutos, las lentejas pequeñas estarán tiernas. Antes de que terminen de cocinarse, pelamos y cortamos una papa en gajos pequeños para que suelte almidón y espese el caldo. Ajustamos la sal. Si no pueden comer sal, pueden añadir un chorrito de limón o usar sal yodada, ideal para hipertensos. Cuando las papas y las lentejas estén tiernas, apagamos el fuego y dejamos reposar. La comida reposada, como las lentejas del día siguiente, siempre está más rica, ¿o no? Cuéntenos en las recetas de Ana María. Gracias por escucharnos en [www.radioavalon.com](http://www.radioavalon.com), donde hacemos muchos programas y lo pasamos genial entre amigos. ¡Buen provecho!