

Recetas

BROTOS DE LENTEJA

La lenteja brotada es un aporte muy valioso a la salud biológica humana sobre todo en invierno, cuando nuestros alimentos carecen de muchos nutrientes.

- o 75 gramos de mantequilla
- o 2 tazas de brotes de lentejas
- o 1/2 cucharadita de Curry
- o 1/2 cucharadita de Cúrcuma
- o sal de mar gruesa molida en un mortero y
- o un poquito de pimienta de cayena si le gusta

Preparación:

La mantequilla - ojalá no-pasteurizada - se diluye en una sartén, agregamos las lentejas y saltear por unos 5 minutos máximo a fuego lento. Luego enfriamos la masa, hacemos un puré agregando los demás ingredientes. ¡Tenga mucho cuidado con el fuego! El fuego mata y destruye enzimas, minerales y vitaminas. Esta mantequilla es deliciosa untada sobre papas asadas o pan integral. ¡Buen provecho!

Para leer el artículo completo puedes hacerlo adquiriendo la colección (12n°s) de Revista

ecovisiones

Click aquí



...y especial de desintoxicación sobre la base de cilantro, apio y papas asadas.

- o si le gusta - un poquito de sal de mar gruesa y unos granitos de pimienta de cayena
- o agua caliente
- o También se puede agregar un diente de ajo para los aficionados de este don de Dios

...frasco y la guardamos en el refrigerador hasta unos 4 a 5 días. El agua agregó jugo de apio! ¡Qué delicia!

...las lentejas brotadas. También se come con papas asadas y pan integral. ¡Buen provecho!
...alimentos alimenticias....

...en esta salsa de cilantro; ambos son alimentos completos

... - American Health Sciences Institute

Zuccherò Café
Distribución a domicilio

Café
Sandwiches
Colaciones

Callao 2970
Local 4
Fono: 334-3164

Lenteja (lens culinaris)

La lenteja es una legumbre muy nutritiva ya mencionada en la Biblia. De todas las legumbres es la más fácil de digerir. Además provee proteínas muy valiosas, muchas vitaminas (A, B1, B2, B3, bastante C) y sales minerales (fósforo, hierro, zinc, manganeso, magnesio, calcio, sodio y cobre...). La gran ventaja de la lenteja es que ella se presta para hacer brotes de gran valor nutritivo: Las vitaminas y minerales aumentan en el proceso de germinación de un 100% a un 400%. Las lentejas brotadas se usan de maneras diversas: Al natural sin aliño o con aliño de vinagre de manzana y unas gotas de aceite de oliva extra virgen. También se pueden agregar a ensaladas y sopas y, se usan sobre todo para enriquecer ensaladas de papas. También mejoran considerablemente cualquier gratinado de verduras. Las lentejas se pueden también licuar junto a finas hierbas para transformarlas en una deliciosa salsa para ensaladas, sopas, gratinados, soufflé, etc. La imaginación no tiene límites...

OJO: La lenteja cocinada pierde hasta 80% de sus enzimas, vitaminas y minerales.

Brotos de lentejas:

A una taza de lentejas se le agregan 2 a 3 tazas de agua en un frasco de un litro; remojándolas de 8 a 12 horas (de preferencia durante la noche). En la mañana se bota el agua y se dejan reposar en un lugar oscuro y de temperatura moderada. Siempre tienen que estar mojadas así es que se les renueva el agua 2 a 3 veces al día, cada vez botando toda el agua. Para mejorar el rendimiento hay que repartir las lentejas en 2 o bien 3 frascos el día siguiente. Cuando salgan los brotes al tercer día, el frasco se coloca en un lugar cerca de la ventana para que las lentejas reciban la luz del sol: así se aumentan la clorofila, las enzimas, las vitaminas y las sales minerales. Una taza de lentejas rinde 5 a 6 tazas de brotes.