



Bowl de Lentejas Bolognesas

Ingredientes

(para 4 personas)

- 1 1/2 tazas de lentejas Diana
- 1/2 taza de apio
- 1/2 taza de zanahoria
- 300 gr de carne molida
- 3 tomates pelados y licuados
- orégano seco
- 1 hoja de laurel
- Azúcar
- 3 cdas. de Aceite Diana Ajo y Cebolla
- Albahaca y pepino
- Sal y pimienta
- 4 tazas de caldo
- 1 taza de queso
- 4 cdas de pasta de tomate
- 1 aguacate
- 1 calabacín amarillo cortado en rodajas
- 3 tazas de espinacas
- 4 tazas de Arroz Diana con Fibra



Preparación

- Remoja las lentejas durante 2 horas
 - En una olla con 2 cdas. de aceite sofríe el apio y la zanahoria por 5 minutos
 - Agrega la carne hasta que esté dorada
 - Agrega las lentejas y mezcla bien
 - Vierte el tomate licuado, el caldo, la pasta de tomate, orégano seco, la pimienta y la sal
 - Revuelve
 - Deja hervir a fuego bajo tapado, durante 45 minutos
 - Revisa si las lentejas están cocinadas
 - En un sartén con una cda de aceite sofríe el calabacín
 - Condimenta con pimienta, agrega la espinaca y revuelve
 - En un bowl sirve una cama de arroz Diana con Fibra, las lentejas Diana, los bastones de pepino, el calabacín con espinaca y el aguacate
 - Decora con queso rallado y hojitas de albahaca
- Disfruta

Inspírate todos los días.

Encuentra cientos de recetas que tenemos para ti.