

# Recetas SUPER LK

ALIMENTOS NATURALES, PLACER SALUDABLE



## Dhal de Lenteja Roja



### Ingredientes (4 raciones)

- 1 vaso de lenteja roja
- 1 cebolla roja
- 2 zanahorias
- 1/2 pimiento rojo
- 2 dientes de ajo
- 1 trozo de jengibre
- 1 cucharada sopera de curry
- 1 cucharada de postre de comino
- 1 cucharada de postre de pimentón
- 1/2 cucharada de postre de canela de Ceylan
- 1/2 vaso de tomate triturado
- 1 l de agua o caldo
- Sal marina
- Aceite de oliva virgen extra

### Preparación

Pochar en una cazuela la cebolla con un poquito de aceite y sal marina.

Añadir el resto de verdura picadita y dorar unos minutos.

Añadir las especias, mezclar y añadir el agua, el tomate, y la sal marina, y llevar a ebullición.

Limpiar bien la lenteja roja, bajo el grifo hasta que el agua salga transparente y añadir a la cazuela.

Cuando empiece a hervir bajar a fuego medio y cocinar con tapa 15 min.

Servir con cilantro o perejil picadito.

**Gracias a las especias con propiedades antiinflamatorias, la verdura y la legumbre pelada, prepararemos un plato delicioso y de más fácil digestión que otra legumbre.**

# Recetas SUPER LK

ALIMENTOS NATURALES, PLACER SALUDABLE



## Pimientos Rellenos con Bolognesa Vegetal



### Ingredientes (4 raciones)

- 2 vasos de lenteja cocinada
- 3 zanahorias
- 1 rama de apio
- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- 2 cucharadas soperas de orégano
- 1 cucharada soperas de albahaca
- Una pizca de pimienta
- 2 vasos de tomate triturado
- 1 vaso de nueces picaditas
- Sal marina
- Aceite de oliva virgen extra
- Pimientos para rellenar

### Preparación

Pochar la cebolla, la zanahoria, el apio y el ajo, con un poco de sal marina.

Añadir las lentejas (nos sirve para aprovechar restos de una receta anterior) y el tomate triturado.

Añadir las especias y cocinar a fuego medio 10-15 min.

Añadir las nueces picadas.

Cortarles la "tapa" a los pimientos.

Preparar una bandeja de horno y poner los pimientos rellenos con la bolognesa vegetal.

Ponerles la "tapa" y hornear 20 min a 180°.

**El relleno nos sirve como bolognesa para una pasta, lasagna, etc.**

# Recetas SUPER LK

ALIMENTOS NATURALES, PLACER SALUDABLE



## Porridge de Avena y Zanahoria



### Ingredientes (4 raciones)

- 1 vaso de copos de avena
- 2,5 vasos de bebida de avena
- 1/2 vaso de zanahoria rallada
- 2 cucharadas soperas de uvas pasas
- 1 cucharada soperas de canela en polvo
- 1/2 cucharada de postre de jengibre en polvo
- 1/2 vaso de frutos secos troceados

### Preparación

*Poner todo en una cazuela pequeña menos los frutos secos.*

*Hervir un minuto a fuego lento y dejar reposar.*

*Servir con los frutos secos picados.*

# Recetas SUPER LK

ALIMENTOS NATURALES, PLACER SALUDABLE



## Flan de Chocolate con Helado de Plátano



### Ingredientes (4 raciones)

- 2 caquis maduros
- 2 cucharadas de cacao puro
- Ralladura de 1/2 naranja
- 4 plátanos maduros

### Preparación

*Pelamos y troceamos los caquis, lo ponemos en una picadora junto al cacao y la ralladura de naranja. Trituramos bien y lo ponemos en los moldes.*

*Metemos en el frigorífico, y a las 3 horas, ¡ya los tenemos!*

*Por otro lado, tendremos congelados los plátanos maduros troceados desde 2 días antes.*

*Sacamos del congelador 3 horas antes de preparar la receta, batimos bien y listo.*

*Tenemos un helado de plátano super rico y con una textura increíble.*

*Servimos el flan con el helado, y podemos añadirle unos frutos secos tostados.*

# Recetas SUPER LK

ALIMENTOS NATURALES, PLACER SALUDABLE



## Sopa de Miso Básica



### Ingredientes (4 raciones)

- 2 puerros
- 6 shitakes grandes
- 1 rama de apio
- 1/2 brócoli pequeño
- 2 dientes de ajo
- 1 zanahoria
- 1 trocito de jengibre (mismo tamaño que los 2 dientes de ajo)
- Aceite de oliva virgen extra
- 2 cucharadas soperas de genmai miso sin pasteurizar

**Esta es una sopa contundente, depurativa y probiótica.**

**Recuerda no llegar a hervir el miso para que este mantenga sus propiedades probióticas.**

### Preparación

*Picamos el puerro, el ajo y el jengibre muy pequeño.*

*Salteamos en una sartén a fuego medio 2 minutos con un poquito de AOVE y sal marina. Añadimos el shitake, el apio y la zanahoria cortados en tiras.*

*Salteamos 2 minutos más.*

*Añadimos 1,5 litros de agua y hervimos 5 minutos sin tapa.*

*Añadimos las flores del brocoli (pequeñas) y hervimos 2 minutos más con tapa.*

*Pasamos un poco de caldo a un bol, y cuando se temple, disolvemos el miso, para añadirlo después a la sopa, una vez esta esté a temperatura de toma, justo antes de servir.*

*Servir con verde del puerro picado, y las hojas del apio.*