



## Lista de ingredientes y recetas

---

Cita con nutricionista Claudia Arriet - 17 Enero 2024, 20:00 hrs

### 1. Batido de choco-porotos negros

#### Ingredientes:

- 1/2 taza de porotos negros cocidos sin aliñar\*
- 1-2 cucharadas de cacao negro puro sin azúcar
- 1 plátano maduro (es importante que esté maduro!)
- 1 cucharada de semillas de chía + 1 cucharada de semillas de linaza

#### Preparación:

Añadir a la licuadora: linaza, chía (importante que las semillas queden muy bien molidas), porotos negros, cacao y plátano maduro. Al finalizar este proceso, agregar agua y licuar hasta obtener una consistencia tipo batido.

¡Servir y disfrutar!

*\*Puedes usar porotos negros en caja (ya cocidos), o congelados que tengas en tu freezer (descongelar desde la noche anterior)*

## 2. Tabulé de lentejas y champiñones

### Ingredientes:

- 2 tazas de lentejas cocidas\*
- 1 unidad de cebolla morada
- 1 taza de champiñón shiitake o a elección
- 1 puño de cilantro fresco + 1/2 puño de hojas de menta
- 1 unidad de pimentón rojo-amarillo
- 1 unidad de pepino
- 2 unidades de limón
- Aceite de oliva

### Preparación:

Remojamos 24 hrs mínimo las lentejas, para luego enjuagar e incorporar en una olla (cubriéndolas con agua, hasta llevar a ebullición). Cocinamos durante aproximadamente 30 minutos, hasta que estén tiernas. Escurrimos y dejamos enfriar.

Lavamos y exprimimos los limones. Además de lavar y picar la cebolla, pimentón, pepino y champiñón. Después, en un bowl, añadimos las lentejas, los vegetales, el jugo de limón, aceite de oliva y una pizca de sal yodada.

Mezclamos bien y dejamos macerar en el refrigerador durante un par de horas...

Antes de servir, picamos la menta y el cilantro. Añadimos las hierbas y ... ¡ya podemos disfrutar de este fresco tabulé!

*\*Puedes usar lentejas en caja (ya cocidos), o congelados que tengas en tu freezer (descongelar desde la noche anterior)*

### **3. Ensalada de garbanzos con mango y mix de hojas verdes**

#### Ingredientes:

- 2 tazas de garbanzos cocidos\*
- 1 taza de mango picado
- 1/2 taza de cebollín + 1/2 ramito de ciboulette
- 2 unidades de limón
- 1/2 taza de pimentón rojo
- 1/2 taza de rúcula + 1 taza de lechuga
- 1 cucharada de semillas de sésamo
- 1 cucharada de semillas de zapallo
- Aceite de oliva

#### Preparación:

Remojamos 24 hrs mínimo los garbanzos, para luego enjuagar e incorporar en una olla (cubriéndolas con agua, hasta llevar a ebullición). Cocinamos durante aproximadamente 35 minutos, hasta que estén tiernos. Escurrimos y dejamos enfriar.

Lavamos y exprimimos los limones. Además de lavar y picar el cebollín, ciboulette, pimentón y mango. Después, en un bowl, añadimos los garbanzos, vegetales, fruta, jugo de limón, aceite de oliva y una pizca de sal yodada.

Mezclamos bien y al emplatar agregamos las hojas de rúcula y lechuga.

Antes de servir, añadimos las semillas de sésamo y zapallo... ¡ya podemos disfrutar de esta nutritiva ensalada!

*\*Puedes usar garbanzos en caja (ya cocidos), o congelados que tengas en tu freezer (descongelar desde la noche anterior)*