



## PROPUESTA DE ALMUERZO O CENA

### 3 CROQUETAS DE LENTEJAS Y VEGETALES, CON ENSALADA








INGREDIENTES	Unidades	Cant.	
Lentejas secas	Gr.	200	✓
Zanahoria (o calabacín)	Unid.	1	✓
Huevos	Unid.	2	✓
Ajo (diente)	Unid.	1	✓
Cebolla (mediana)	Unid.	2	✓
Aceite	ml.	15	✓
Harina	Cdas.	3	✓
Lechuguín,	Unid.	1	✓
o vegetales de temporada			✓
<b>Opcional:</b>			
Pimienta	c/n.		
Perejil	c/n.		



## PROPUESTA DE ALMUERZO O CENA

### 3 CROQUETAS DE LENTEJAS Y VEGETALES, CON ENSALADA

## PREPARACIÓN

-  • Cocinar las lentejas en abundante agua, hasta que estén tiernas, aproximadamente 20' minutos. (reservar)
-  • Picar los vegetales chiquitos y rallar la zanahoria. Rehogar en una olla con aceite el ajo y los vegetales picados con un poco de sal y reservar.
-  • En un recipiente batir ligeramente los huevos con sal, pimienta, orégano y perejil.  
• Añadir a los huevos las lentejas cocidas, los vegetales, rectificar condimentos y agregar las cucharadas de harina
-  • Calentar una sartén grande con aceite en su base (1 cdita de aceite por ronda).
-  • Con un cucharón vertemos un poco de la mezcla y aplastamos del grosor deseado con utensilio plano, hasta que los huevos se cocinen y giramos la preparación.
-  • Retirar las croquetas listas y repetir hasta terminar de cocinar toda la mezcla.
-  • Armar ensalada con vegetales de temporada.

