

Cocina sencilla, deliciosa y saludable

Legumbres,



Sergio Salvador

Cocinero
www.sergiosalvador.com



SERGIO
SALVADOR



Uno de los elementos más importantes dentro de una dieta equilibrada son las legumbres y sería recomendable tomarlas todos los días. Sin embargo, pensamos que tomar legumbres es únicamente en un guiso pesado y poco apetecible en verano por lo que en la revista de hoy veremos diferentes formas de incorporar las legumbres en la dieta.

Guisos: Una forma de hacerlos más apetecibles ahora que entra el calor es infusionando en el caldo diferentes elementos aromáticos frescos como la hierbabuena, citronela, lima etc

Recetas de carne o pescado: Podemos añadir legumbres como la judía en estofados, masas de canelones, zarzuelas...

Ensaladas: Una ensalada valenciana admite perfectamente como ingrediente las lentejas o las judías. A su vez, un salpicón con garbanzos, una ensalada Nizarda con tofu o una ensalada de tomate con guisantes nos proporcionan una gran cantidad de nutrientes y son perfectas para el verano.





todos los días

Complementos: Hay multitud de recetas en internet para complementar tus platos como puede ser el humus o el falafel.

Pasta: Una buena pasta integral con una salsa de tomate se complementa muy bien con judías o guisantes, por ejemplo.

Arroz: Aquí tenemos el ejemplo del arroz al horno con sus garbanzos. Cualquier arroz admite algún tipo de legumbre y además se complementan genial.

Salteados: Podrían ser unos guisantes con jamón o cualquier otra legumbre ya cocida y salteada junto a verduras, carnes o lo que se quiera.

Sopas: La soja es una legumbre y la pasta de miso es una pasta obtenida de la soja fermentada. Una buena sopa de miso con tofu es una receta perfecta para cualquier hora del día.

