



## Lentejas digestivas con Tallos de Rabanitos

Y aquí estamos, con ganas de cuidarnos a nosotros y al planeta con estas **Lentejas digestivas con Tallos de Rabanitos** , una receta de puro **aprovechamiento** y disfrute 😊

Y es que un placer, cocinar y aprovechar cada cm de nuestros valiosos ingredientes♥ Evitamos producir más residuos y el malgasto mientras que conseguimos **sumar nutrientes y ahorrar hasta dinero!**

Quién no ve la parte ganadora en esto?

A mi me hace muy feliz compartiros esta receta *zero waste* , de temporada y buena para vuestro intestino, microbiota y buen humor, porque en este año tan complicado, el autocuidado debe estar más presente que nunca y el

disfrute, pues también!

Con estas Lentejas digestivas con Tallos de Rabanitos vamos a aportar a vuestros Templos benditos un **combustible pre y probiótico, saciante, digestivo y aliado de vuestra inmunidad.**

Estos tallos son ricos en **clorofila, en fósforo y vitaminas antioxidantes A y C, así como en tiamina y ácido fólico.** Muy poco calóricos, y ricos en fibra, se pueden comer **crudos** o, en el caso de llevar una «pelusilla» en sus hojas, mejor **cocidos.** ¡Son una joya!

Acompañan todo tipo de platos, éste es de cuchara, bien **reconfortante, fácil de elaborar** y con el que podéis variar y usar la legumbre que más os apetezca.

¡Así que vamos allá!

### **Ingredientes para las Lentejas digestivas con Tallos de Rabanitos**

- 1/2 cebolla
- 1 zanahoria
- 1 patata prebiótica sin piel (precocida y enfriada en nevera 24 horas antes)
- 24 horas)
- 1 tomate
- 1 tira de apio
- 1/2 hinojo
- 1 T de setas shiitake
- 1 dedal de jengibre
- 1 c.sopera de algas (yo he usado las cochayuyo)
- 1 c.sopera de tomillo en polvo
- 230 gr de lentejas pre-cocidas (de bote de vidrio)
- 2 T de tallos de rabanitos frescos
- agua mineral filtrada
- 1 c.sopera de miso no pasteurizado
- toppings: perejil y pimentón en polvo.

## Elaboración

1. Limpiar y trocear las verduras al gusto.
2. Saltear en una olla con un chorrito de aceite, la cebolla, el hinojo, el apio y la zanahoria, junto con el tomillo y dejar que se doren.
3. Añadir el tomate y las setas, y dejar que se dore todo unos 3 minutos más.
4. Añadir la patata y los tallos de rabanitos, y mezclar todo bien.
5. Añadir el agua hasta que quede todo bien cubierto, las algas y el jengibre. Dejar que cueza y haga «chuchup» todo unos 6 minutos.
6. Echar finalmente las lentejas precocidas y mezclar todo bien durante 2 minutos.
7. Mientras tanto, diluir el miso en un mini bol con un poco de agua.
8. Apagar el fuego y añadir el miso diluido a la olla. Mezclar todo bien.
9. Servir con perejil fresco y pimentón al gusto.

**Feliz aprovechamiento y digestión**

