

MENÚ
6

TIPS DE ELABORACIÓN

LEGUMBRES

En estos meses de calor muchas veces dejamos de lado las legumbres por asociarlas a platos de caliente como potajes o guisos. Sin embargo, se pueden consumir de otras formas más frescas y apetecibles para esta época.

POTASIO: Las legumbres en conserva tienen una cantidad de potasio inferior a las legumbres crudas. Se deben lavar y escurrir bien y se pueden consumir directamente.

FÓSFORO: el tipo de fósforo que presentan es en forma de ácido fítico, por lo que su absorción está disminuida.

COMIDA MARTES: ensalada de garbanzos en conserva con maíz dulce, huevo duro y pimiento rojo

- Lavar y escurrir bien los garbanzos y el maíz dulce para quitar el exceso de sal
- Cocer el huevo durante 10 min y cortarlo a trocitos
- Cortar el pimiento en pequeños trozos y remojar en agua unas 6 horas
- Mezclar todo y aliñar con aceite de oliva y/o vinagre

COMIDA VIERNES: falafel al horno con salsa de yogur

- Lavar y escurrir bien los garbanzos
- Mezclar con especias y triturar
- Pasar por pan rallado y hornear a 200°C 40 min, dándoles la vuelta para que se doren por ambos lados

