



Recetario

Hoy comemos... ¡Legumbres!

Recetario

Hoy comemos... ¡Legumbres!



Autoridades

Secretario de Agricultura, Ganadería y Pesca

Sr. Juan José Bahillo

Subsecretario de Alimentos, Bioeconomía y Desarrollo Regional

Sr. Luis Gustavo Contigiani

Director de Agregado de Valor y Gestión de Calidad

Dr. Pablo Morón

Director de Alimentos

Dr. Juan Morón

Participantes del trabajo

Compilado y elaborado por:

Lic. Celina Moreno

Lic Natalia Basso

Lic. Analía Romero

Lic. Mariana Brkic

Lic. Paula Pouiller

Colaboración:

Cámara de Legumbres de la República Argentina (CLERA)

Agradecemos a Gabriela María Colombatti



INDICE

- | | |
|--|---|
| 4 PRESENTACIÓN DE LAS LEGUMBRES | 14 IDEAS SABROSAS, RENDIDORAS Y NUTRITIVAS |
| 8 Características nutricionales | 16 Sopas |
| 12 ¿Por qué es bueno incorporar legumbres a la alimentación diaria? | 20 Cremas untables |
| 12 Consejos para la compra y preparación | 24 Entradas, picadas y guarniciones |
| | 34 Platos principales |
| | 48 Postres creativos |

INTRODUCCIÓN

Por leguminosas de grano se designa a aquellas especies que pertenecen a la familia de las leguminosas Fabaceae o Leguminosae, cuya utilidad primaria reside en las semillas. La mayoría de ellas pertenecen a la subfamilia Papilionoideae, donde se encuentran las más consumidas por los seres humanos tales como: garbanzos, lentejas, judías (porotos), habas y guisantes (arvejas).

Según el Código Alimentario Argentino, con el nombre de legumbres se entiende a los frutos y las semillas de las leguminosas.

Las legumbres frescas son aquellas de cosecha reciente y consumo inmediato en las condiciones habituales de expendio. Por su parte las legumbres secas, desecadas o deshidratadas, son aquellas que presentan un contenido de agua menor al 13% determinado a 100°-105 °C.¹

Estas últimas se comercializan luego de un proceso de secado o deshidratación, y al llevarlas a cocción en medio húmedo se ablandan, hidratan, y aumentan entre dos y tres veces su volumen.

Por su parte, la Organización de Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura clasifica a las semillas de las legumbres en dos tipos: las que tienen bajo contenido en grasa y se denominan legumbres, y las semillas oleaginosas, cuyo contenido en grasa es mayor.

¹ Artículo 877, Capítulo XI Alimentos Vegetales, Código Alimentario Argentino.



Esta publicación ha sido elaborada con el fin de contribuir a impulsar el consumo de legumbres secas –lentejas, garbanzos, arvejas y porotos- ya que resultan ser un grupo de alimentos adecuado y muy recomendable para la alimentación diaria. En especial se destacan por su excelente rendimiento y precio, y su contenido en calorías, proteínas, fibra, minerales y vitaminas.

Este manual está dedicado especialmente a describir las características nutricionales, los beneficios de su consumo para la salud, recomendaciones para la compra y preparación.

Cabe aclarar que, en esta oportunidad, no se incluyen el maní y la soja debido a que se diferencian de las anteriores por su mayor concentración de grasas que determina una sugerencia de consumo diferente.



PRESENTACIÓN DE LAS LEGUMBRES



ARVEJAS

Con el nombre de arveja, alverja o guisante, se entiende a la semilla fresca o desecada de *Pisum sativum* L.² Pueden ser consumidas secas o verdes, con o sin piel, y algunas variedades se pueden ingerir con la vaina. Sus formas secas y cocidas se utilizan en general para preparar sopas y guisos. Para grano seco en general se cultivan las Cobrí de grano mediano y liso, y las Mikado.³ La planta es una enredadera anual, tiene hojas compuestas con zarcillos, flores blancas, pequeñas, y en cada vaina hay entre 4 y 12 semillas. Existen muchas variedades, con semillas lisas o rugosas, de color verde, amarillo, blanco o marrón, y el producto puede ser para consumo en fresco, o bien como grano seco remojado. Las más representativas son Facón y Viper.

2. Artículo 878, Capítulo XI Alimentos Vegetales, Código Alimentario Argentino.

3. Goites, Enrique. Manual de cultivos para la huerta orgánica familiar / Enrique Goites; edición literaria a cargo de Janine Schonwald. - 1a ed. - Buenos Aires: Inst. Nacional de Tecnología Agropecuaria - INTA, 2008.



LENTEJAS

Con el nombre de lenteja se entiende a la semilla seca de *Lens culinaris* Medik; y con el nombre de lentejón se entiende a la semilla seca de *Lens culinaris* Medik. var. *macrosperma* (Baumg.) N. F. Mattos. El CAA establece las siguientes especificaciones: la lenteja no debe contener más de un 1% de materias extrañas, de las cuales no más de 0.25% será de materia mineral.⁴

Existen muchas variedades, aunque se considera que las pequeñas, pardas o rojizas son las de mejor sabor. Se consumen fundamentalmente como semillas secas y cocidas en sopas, guisos y ensaladas. Se cultivan desde hace unos 6.000 años, son originarias de Oriente Medio y se adaptan a todos los climas cálidos del mundo. La planta es herbácea anual, ramificada, de vainas pequeñas que contienen sólo dos semillas.

4. Artículo 883, Capítulo XI Alimentos Vegetales, Código Alimentario Argentino.



GARBANZOS

El garbanzo es la semilla seca de *Cicer arietinum* L.⁵, y se consume habitualmente en guisos y sopas, aunque posee otros usos como machacado para puré como el Humus o harina para preparaciones como faina.

Son originarios de Oriente Medio y sólo crecen en climas cálidos a templados. La planta es una herbácea anual, resistente a la sequía, perenne.

Se consume básicamente sus semillas que pueden ser de dos tipos: Kabuli, formado por garbanzos grandes y color crema o blanco, y el tipo Desi son granos más pequeños, coloreados y oscuros.

5. Artículo 881, Capítulo XI Alimentos Vegetales, Código Alimentario Argentino.



POROTOS

Con el nombre de poroto, se entiende a la semilla fresca o desecada de las siguientes especies de *Phaseolus* L. y *Vigna* Savi:

- 1 Poroto adzuki: *Vigna angularis* (Willd) Ohiwi & H. Ohashi.
- 2 Poroto alubia, poroto blanco oval, poroto negro o poroto colorado: *Phaseolus vulgaris* L.
- 3 Poroto manteca: *Phaseolus lunatus* L.
- 4 Poroto mung: *Vigna radiata* (L.) R. Wilczek.
- 5 Poroto pallar o judías de España: *Phaseolus coccineus* L.
- 6 Poroto tape o caupí: *Vigna unguiculata* (L.) Walp.⁶

También son conocidos en otros países o regiones como judías, frijoles, chícharos y habichuelas. Es una planta herbácea anual y de rápido crecimiento.

6. Artículo 885, Capítulo XI Alimentos Vegetales, Código Alimentario Argentino.

UN POCO DE HISTORIA...

Según fuentes consultadas, la mayor parte de las legumbres tienen su origen en los siguientes centros principales: el sudoeste de Asia –Afganistán, Bokhara y Turquestán, así como el occidente de la India- y en la región mediterránea –norte de África y sur de Europa-, y América del Sur –Perú, Ecuador y Bolivia-, Central y sur de México.⁷

7. Mateo, J.M. Leguminosas de grano. Box. Salvat Editores S.A. Barcelona, Madrid. Primera edición, 1961.



CARACTERÍSTICAS NUTRICIONALES

Las legumbres secas son fuente de:

- **Energía**, alrededor de 350 kcal/100 gramos. Principalmente a través de hidratos de carbono y proteínas.
- **Hidratos de carbonos complejos**, constituidos fundamentalmente por almidón que se transforma en energía para el organismo, y una proporción alta de almidón resistente, por eso son alimentos de bajo índice glucémico.
- **Fibra alimentaria**, especialmente proviene de la piel de las semillas, es una sustancia necesaria en la alimentación diaria.
- **Proteínas**, ricas en el aminoácido lisina (aminoácido esencial)⁸, aunque pobres en aminoácidos azufrados (metionina y cisteína), lo cual las hace complementarias de los cereales.
- **Isoflavonas**⁹, poseen función antioxidante, a la vez que ayudarían a disminuir los niveles de colesterol LDL en sangre y mejorarían la flexibilidad de las arterias.

VITAMINAS:

- **Tiamina (B1)**, ayuda a fortalecer el sistema inmunológico, contribuye a transformar los nutrientes en energía, colabora

8. Los aminoácidos son las principales unidades que conforman las proteínas. Se conoce como aminoácidos esenciales aquellos que el organismo no puede sintetizar, por lo que necesariamente deben ser adquiridos a través de la alimentación. Estos son: lisina, leucina, isoleucina, valina, cisteína, metionina, fenilalanina y triptófano.

9. Las isoflavonas son sustancias vegetales naturales no esteroideas difenólicas. Forman parte de una subclase de fotoquímicos o fitoestrógenos, y se las denomina así por que poseen una estructura química similar a la que presentan los estrógenos humanos, conjuntamente con los lignanos y cumestanos, siendo las isoflavonas las más potentes en relación a su efecto sobre la salud humana.



con el sistema cardiovascular, el corazón y el sistema nervioso.

- **Ácido fólico (B9)**, interviene en la formación de glóbulos rojos y colabora con el buen funcionamiento de las neuronas.
- **Niacina (B3)**, favorece las funciones del aparato digestivo, mantiene la integridad de todas las células del cuerpo, colabora con el sistema nervioso, e interviene en la metabolización de los alimentos y la generación de energía.
- **Vitamina E o alfa-tocoferol**, actúa como antioxidante que ayuda a proteger los tejidos corporales de ciertas sustancias conocidas como radicales libres.

MINERALES:

- **Calcio**, forma parte de los huesos y los dientes, es necesario en el proceso de contracción muscular y en la coagulación de la sangre.

- **Potasio**, interviene en la contracción muscular, la actividad neuromuscular, y es indispensable para mantener el equilibrio hídrico del cuerpo.
- **Magnesio**, interviene en la activación de las vitaminas, enzimas, formación de estructuras óseas y dentales.
- **Fósforo**, cuya principal función es la formación de hueso y dientes.
- **Hierro**, es indispensable pues forma parte de todas las células, en especial las células de la sangre que son las encargadas de transportar el oxígeno por todo el cuerpo.

El aporte de lípidos es muy bajo, y al ser grasas de origen vegetal están compuestas básicamente por ácidos grasos poliinsaturados especialmente linoleico, y ácidos grasos monoinsaturados donde predomina el oleico.

LA IMPORTANCIA DE LA FIBRA

Según el Código Alimentario Argentino, la fibra alimentaria es cualquier material comestible que no sea hidrolizado por las enzimas endógenas del tracto digestivo humano, es decir que no puede ser normalmente digerido por el organismo.

Contrario a otros nutrientes, la fibra alimentaria no aporta cantidades significativas de calorías ya que el cuerpo no puede degradarla para obtener energía; y constituye una sustancia fundamental en la alimentación diaria para el buen funcionamiento del aparato digestivo, entre otras funciones.



Las legumbres secas o envasadas al vacío no sufren ninguna modificación en sus componentes nutricionales durante los procesos de envasado.¹⁰

10. Órgano Oficial de Difusión de la Cámara de Legumbres de la República Argentina. Octubre de 2000. Año 2 N° 15.

La fibra es de origen vegetal y se encuentra en legumbres, hortalizas, frutas y cereales integrales. Por lo tanto, se puede incorporar muy fácilmente en la alimentación a través de la ingesta de estos alimentos.

CLASIFICACIÓN:

La fibra **soluble** cumple la función de retener agua y se transforma en gel durante el proceso de digestión lo cual ayuda a retardar la absorción de nutrientes. Este tipo de fibra se encuentra en alimentos tales como legumbres, avena, cebada, nueces, semillas, algunas frutas y hortalizas.

La fibra **insoluble** retarda el paso de los alimentos desde el estómago al intestino y agrega volumen a la heces. Los alimentos en los que se encuentra en mayor cantidad son el salvado, el trigo, algunas hortalizas y los granos enteros.

FUNCIONES

Estómago: la fibra genera un efecto de mayor saciedad y plenitud, debido a que aumenta el volumen del bolo alimentario y retrasa el vaciamiento gástrico.

Intestino delgado: contribuye a retrasar la absorción de nutrientes y sustancias pues posee efectos sobre las vellosidades intestinales. Es por ello que su consumo es muy recomendado para ayudar a disminuir o retrasar la absorción de glucosa o azúcar, de ácidos grasos y colesterol.

Intestino grueso o colon: fortalece su funcionamiento, ayuda a acelerar el tránsito intestinal y estimula la elimi-

nación de las heces; lo cual disminuye la concentración y tiempo de contacto del colon con potenciales agentes carcinogénicos.

OTRAS SUSTANCIAS

Existen sustancias en la composición de las legumbres que si bien no se consideran nutrientes, pueden presentar efectos sobre el organismo.

Algunas de estas sustancias, como los inhibidores de enzimas y las lectinas¹¹, pueden ser fácilmente eliminadas debido a que son sensibles al calor y por lo tanto desaparecen en la cocción o cualquier tratamiento térmico, ya sea en forma de semillas o como harina.

En cambio, hay otro grupo de sustancias que son termoestables –resistentes al calor–, entre las que tienen mayor relevancia los fitatos y oxalatos.

Fitatos: estas sustancias tienen como característica que al entrar en contacto con zinc, calcio o hierro (iones positivos), forman complejos insolubles que dificultan la digestión y reducen la absorción de estos minerales. No obstante, el tratamiento térmico y especialmente la fermentación disminuirían su contenido.

Oxalatos: se encuentran en muchos alimentos y únicamente consumidos en excesivas cantidades estarían relacionados con la formación de piedras en el riñón, debido probablemente a su capacidad de fijar iones calcio.

Por otra parte, un factor de importancia social del bajo

consumo de legumbres suele aludirse al malestar digestivo que puede provocar el consumo de estas. Esta incomodidad intestinal se atribuye a la presencia de **fibra**, especialmente de **esteaquiosa, rafinosa y verbascosa**.¹²

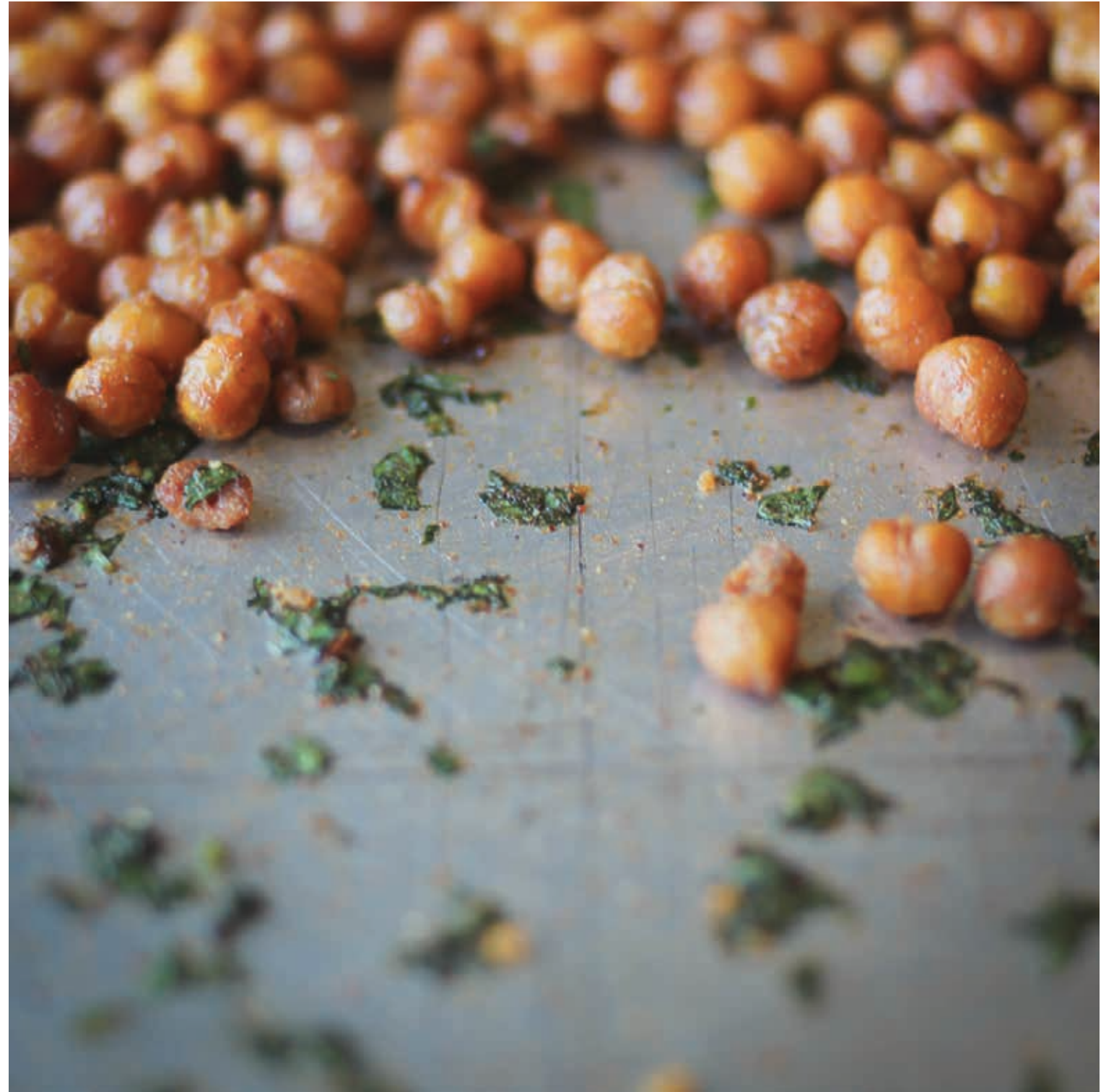
Sumado a esto, la digestión del almidón de las legumbres es lenta y gran parte llega al intestino grueso como almidón resistente donde también es fermentado por la flora, comportamiento similar a la fibra.

Sin embargo, la buena noticia es que las mismas sustancias que provocan estas molestias, son beneficiosas para la salud del aparato digestivo y en especial para el tratamiento nutricional de enfermedades tales como diabetes, hiperlipidemia y están asociadas a la prevención de algunos tipos de cáncer.

Es por ello que las legumbres consumidas periódicamente y en cantidades adecuadas son muy recomendables para una alimentación variada, rica en nutrientes y saludable.

11. Las lectinas son proteínas ampliamente distribuidas en plantas, microorganismos y en tejidos de vertebrados e invertebrados. Son glucoproteínas que se encargan de reconocer de manera específica carbohidratos, aglutinan células y precipitan glucoconjugados, no poseen actividad enzimática, con excepción de las lectinas ribotóxicas, y no se generan como consecuencia de una respuesta inmune.

12. Estos son oligosacáridos que no pueden ser digeridos por el hombre debido a la falta de la enzima α -galactosidasa. Como consecuencia, estas sustancias llegan al intestino grueso donde las bacterias del tracto intestinal los metabolizan produciendo dióxido de carbono, hidrógeno y metano (Rackis 1975).



¿POR QUÉ ES BUENO INCORPORAR LEGUMBRES EN LA ALIMENTACIÓN DIARIA?

- 1 Son fuente de energía.
- 2 Otorgan proteínas, que además son esenciales en las dietas bajas o carentes de proteínas de origen animal.
- 3 Ayudan a mantener la homeostasis lipídica por disminuir los niveles de colesterol en sangre, lo cual contribuye a reducir el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares.
- 4 Pueden contribuir a reducir la presión arterial.
- 5 Favorecen el mantenimiento de los niveles de glucosa en sangre, debido a la presencia de almidón resistente, fibra soluble y el elevado aporte de proteínas que produce interacciones con el almidón.
- 6 Favorecen el buen funcionamiento del aparato digestivo, especialmente del intestino grueso.
- 7 Previenen trastornos de constipación.
- 8 Su consumo diario está asociado a la prevención de cáncer del aparato digestivo, en especial de colon.
- 9 En pacientes con sobrepeso y/u obesidad, el efecto saciante de las legumbres ayuda a mantener un control sobre la ingesta total.
- 10 Son un grupo de alimentos fácil de incorporar en diferentes preparaciones a lo largo del día.

CONSEJOS PARA LA COMPRA Y PREPARACIÓN

¿Cómo elegir legumbres secas?

Al adquirir estos alimentos se debe revisar que cumpla con los siguientes aspectos:

- Granos enteros y secos, sin germinaciones.
- Tamaño y color uniforme y brillante.
- Sin manchas extrañas, puntos negros ni perforaciones.
- Libre de polvo, hongos, gorgojos o cualquier otro insecto.
- Con fecha de vencimiento si están embolsados.
- Al remojarlos no deberían flotar, y en caso de aquellos granos que floten se recomienda retirar y no consumir porque pueden resultar más duros.

¿CÓMO PREPARAR LEGUMBRES SECAS?

Antes de su cocción...

1. Colocar las legumbres en un recipiente con agua y llevar a la heladera para evitar fermentaciones. Este proceso puede durar entre 4 y 12 horas dependiendo del estado de deshidratación y el tipo de legumbres.
2. Cambiar el agua de hidratación aproximadamente cada hora. Si el recambio frecuente de agua se dificulta, se puede remojar en la misma agua y al cabo de 12 horas lavar con agua limpia antes de su cocción.
3. En particular las lentejas, se pueden blanquear a partir de agua fría durante dos minutos, escurrir y luego cocinar, en reemplazo del remojado.

Asimismo, algunas legumbres no requieren tantas horas de hidratación, con sólo 2 a 3 horas ya es suficiente. Se debe constatar en el envase.

Remojar las legumbres antes de su cocción ayuda a disminuir los efectos incómodos en el aparato digestivo.

Para su cocción...

1. Colocar las legumbres en agua o caldo frío, opcionalmente se pueden agregar hierbas aromáticas tales como laurel, orégano, romero, estragón, perejil, ciboulette, albahaca, entre otras.
2. Llevar a ebullición y cocinar hasta que estén tiernas (aproximadamente de 20 a 30 minutos siempre que se haya hecho el proceso de remojado).

Durante la cocción, incorporan agua y aumentan entre dos y tres veces su tamaño debido a que las paredes celulares de los granos se ablandan y debilitan, y sus gránulos de almidón se gelatinizan. Esto las hace menos harinosas y más pastosas y agradables al paladar.

No se debe agregar sal al agua para la cocción ya que endurece la piel de las legumbres.

Lo mejor es agregar la sal al finalizar la cocción para evitar que resulten duras, siempre teniendo en cuenta que el consumo excesivo de este ingrediente está asociado a problemas de salud y enfermedades cardiovasculares.



¿CÓMO SE ALMACENAN?

- Envase original cerrado, en un lugar fresco y seco.
- Una vez abierto el envase, guardar en recipiente hermético, en un lugar fresco y seco.
- Cocidas se pueden conservar como máximo 4 días en la heladera o 6 meses en el freezer.



IDEAS

SABROSAS, RENDIDORAS Y NUTRITIVAS

El nivel de dificultad de cada receta ha sido establecido según la cantidad de ingredientes y los pasos que implica realizar la preparación. Estos íconos ayudan a visualizar dicho nivel.



FÁCIL



MEDIA



DIFÍCIL

SOPAS

SOPA DE POROTOS



INGREDIENTES (4 PORCIONES)

• Porotos rojos	300 g
• Trigo burgol	200 g
• Cebolla	1 unidad
• Apio	1 ramita
• Ajo	2 dientes
• Zanahoria	1 unidad
• Aceite de oliva	2 cdas
• Romero	1 ramita
• Extracto de tomate	1 cda
• Pimienta	c/n

ELABORACIÓN

Remojar los porotos y el trigo burgol por separado por lo menos 12 horas. Cocinar el trigo durante 1 hora partiendo desde agua fría y reservar. Colocar los porotos en una olla, con la cebolla, el apio, la zanahoria, 1 diente de ajo y cocinar 30 minutos. Colar y reservar.

Aparte picar 1 diente de ajo y saltear 1 minuto con el romero hasta que quede levemente dorado. Agregar la cuarta parte de los porotos, pimienta, el extracto de tomate y cocinar 5 minutos. Retirar, extraer el romero y procesar.

Mezclar el resto de los porotos sin procesar el trigo y el caldo de su hervor, sazonar con un poco más de pimienta (a gusto) calentar y servir.



SOPA DE LENTEJAS



INGREDIENTES (6 PORCIONES)

- Aceite de oliva 1 cda
- Ajo picado 3 dientes
- Cebolla picada 250 g
- Lentejas remojadas y escurridas 250 g
- Caldo de pollo o de verduras 1 ½ Lt
- Comino en polvo ¼ cdita
- Jugo de limón ½ pocillo
- Limón 4 rebanadas
- Pimienta negra c/n
- Cilantro c/n

ELABORACIÓN

En una olla calentar el aceite, añadir el ajo y la cebolla, cocinar a fuego moderado durante 5 minutos o hasta que tomen color ámbar, sin que se quemem. Incorporar las lentejas y cocinar durante 2 minutos más. Agregar el caldo, y llevar a hervor durante 15 a 20 minutos o hasta que las lentejas estén tiernas y cocidas.

A fuego fuerte, agregar el jugo de limón y las rebanadas de limón, y hervir durante 5 minutos más. Añadir un poco de pimienta negra y servir.

En una sartén de teflón a fuego fuerte disponer el cilantro y el comino, y tostar durante 1 minuto para que desprendan su aroma. Con estas especias espolvorear la sopa.



SOPA CREMA DE ARVEJAS



INGREDIENTES (4 PORCIONES)

- Harina de arvejas 80 g
- Manteca 40 g
- Caldo 1 Lt
- Especias c/n
- Opcionalmente se puede reemplazar 500 ml de caldo por leche líquida.

ELABORACIÓN

Disolver la manteca en una olla pequeña, agregar la harina de arvejas y revolver hasta obtener una pasta o roux. Retirar del fuego y agregar lentamente el caldo o la leche, revolviendo de forma constante para evitar grumos.

Llevar a fuego moderado – suave y cocinar hasta que la preparación adquiera una consistencia mas espesa. Agregar especias, se puede servir con trocitos de pan tostado o trozos de hortalizas crocantes.



CREMAS UNTABLES PARA DIPS

Son muy útiles para armar una picada saludable. Se pueden servir con bastones de hortalizas crudas como apio y zanahoria crocantes, hortalizas cocidas como papa, batata o mandioca al horno o fritas, y pan fresco, tostadas o grisines.

CREMA DE GARBANZOS (HUMMUS)



INGREDIENTES

- | | |
|-----------------------|-----------|
| • Garbanzos | ½ kg |
| • Ajo | 1 diente |
| • Jugo de limón | 1 pocillo |
| • Extracto de sésamo* | 150 g |
| • Aceite de oliva | c/n |

* Se consigue en herboristerías o dietéticas.

ELABORACIÓN

Remojar los garbanzos durante 12 horas.

Ecurrir, cubrir con agua tibia y cocinar a fuego medio hasta que estén tiernos.

Retirar del fuego, escurrir con un colador y pasar por agua tibia hasta que se desprenda la piel de los garbanzos. Una vez pelados triturar con un pisador hasta obtener una pasta homogénea. Mezclar con extracto de sésamo, ajo picado y jugo de limón. Extender en un plato y dejar enfriar.

Servir fría, rociada con un poco de aceite de oliva.



PASTA DE POROTOS NEGROS



INGREDIENTES

- Porotos negros 2 tazas
- Aceite de maíz ½ taza
- Vinagre de manzana 3 cdas
- Ajo 3 dientes
- Perejil 1 cda
- Pimienta c/n
- Orégano c/n

ELABORACIÓN

Remojar 2 tazas de porotos negros secos durante 8 horas y cocinar por ebullición durante aproximadamente 45 minutos a 1 hora, hasta que los porotos estén tiernos.

Colocar en una procesadora los porotos bien cocidos y procesar unos minutos. Agregar ajo, perejil, orégano y vinagre y procesar nuevamente. Añadir lentamente la pimienta y el aceite en forma de hilo hasta conseguir una pasta.



PASTA DE POROTOS BLANCOS



INGREDIENTES

- Porotos blancos 1 taza
- Aceite de maíz ¼ de taza
- Vinagre de manzana 2 cdas
- Pimienta 1 unidad
- Ajo 2 dientes
- Cebolla picada 1 unidad
- Zanahoria rallada 1 unidad
- Pimienta c/n

ELABORACIÓN

Remojar 1 taza de porotos secos durante 8 horas y luego cocinar por ebullición durante aproximadamente 1 hora hasta tiernizar.

Colocar los porotos bien cocidos en una procesadora y procesar durante unos minutos. Agregar ajo, pimienta y cebolla picada, zanahoria rallada y vinagre, y procesar nuevamente. Agregar la pimienta y el aceite en forma de hilo fino lentamente mientras se procesa hasta que se logre una pasta. Si se desea una textura más suave añadir un poco más de aceite.





ENTRADAS, PICADAS Y GUARNICIONES

POROTOS ALUBIAS SOBRE CREMA



INGREDIENTES (6 PORCIONES)

- Porotos remojados 1 Kg
- Leche 1 Lt
- Pan rallado 2 cdas
- Queso rallado 4 cdas
- Tomillo, romero, laurel, perejil c/n
- Pimienta c/n

ELABORACIÓN

Cocinar los porotos en agua hirviendo durante 5 minutos, luego agregar las especias, cocinar por ebullición a fuego lento durante 40 minutos.

Revolver lentamente de vez en cuando y verificar que el agua siempre cubra los porotos alubias para que no se sequen. Una vez cumplido el tiempo de cocción, añadir la leche hasta que se reduzca. Cuando se logre una crema, colocar en una fuente para horno, espolvorear con perejil picado, pan rallado, queso rallado y gratinar un poquito.



BUÑUELOS DE POROTOS



INGREDIENTES (6 PORCIONES)

- Porotos remojados 400 g
- Huevos batidos 2 unidades
- Almidón de maíz 1 cda
- Azúcar 1 pizca
- Especias c/n
- Aceite c/n

ELABORACIÓN

Mientras los porotos están sumergidos en el agua, quitar la piel. Escurrir y procesar o moler. Agregar el almidón de maíz, los huevos, azúcar y especias.

Batir con una cuchara de madera hasta obtener una masa suave y esponjosa.

Con la misma cuchara separar porciones y freír en aceite caliente hasta dorar.

Servir los buñuelos con ensalada de hortalizas frescas, o a la napolitana cubiertos con salsa de tomate y queso.



POROTOS ALUBIAS GRATINADAS



INGREDIENTES (6 PORCIONES)

- Porotos alubias ½ Kg
- Cebolla 1 unidad
- Ajo 1 diente
- Panceta 100 g
- Tomates secos rehidratados 3 cdas
- Manteca 1 cda
- Queso rallado 100 g
- Perejil, tomillo, laurel y pimienta c/n

ELABORACIÓN

Remojar los porotos en agua segura durante 12 horas. Escurrir y colocar en una cazuela, cubrir con agua, añadir la cebolla picada, el ajo aplastado y las hierbas atadas con un hilo. Añadir los granos de pimienta y colocar sobre el fuego hasta que rompa el hervor. Cocinar durante 60 minutos sin que se peguen aunque al terminar la cocción el agua no debe cubrirlas.

Aparte saltear la panceta cortada en cubos con la manteca, añadir los tomates secos y los porotos con su caldo y después la mitad del queso rallado. Enmantecar una fuente de horno y colocar la mezcla. Espolvorear con queso rallado.

Si se utilizan porotos en lata se suprime toda la cocción y se utiliza el líquido del envase.



POROTOS EN ESCABECHE



INGREDIENTES (6 PORCIONES)

- Porotos pallares o alubia secos 200 g
- Ajo 2 dientes
- Ají molido 1 cdita
- Cebolla 1 unidad chica
- Pimiento rojo 1 mediano
- Aceite de oliva c/n
- Pimienta y orégano c/n
- Laurel 1 hoja

ELABORACIÓN

Remojar los porotos durante 8 horas y escurrir. Hervir los porotos con una hoja de laurel durante una hora o hasta que estén tiernos. Picar la cebolla, el pimiento, el ajo en cuadraditos chicos.

Mezclar el ajo, la cebolla, el pimiento, el ají molido y el orégano con el aceite de oliva. Cubrir los porotos con esta mezcla y dejar tapados en la heladera. Consumir antes de las 48 hs.



GAZPACHO CON LENTEJAS



INGREDIENTES (6 PORCIONES)

- Lentejas cocidas 1 taza
- Pimiento ½ unidad
- Tomates 3 unidades
- Cebolla 1 unidad
- Ajo 1 diente
- Vinagre de vino 2 cdas
- Caldo de verduras c/n
- Pimienta, pimentón dulce c/n
- Cubitos de pan c/n

ELABORACIÓN

Licuar el pimiento, los tomates, la cebolla y el ajo con vinagre, y agregar caldo hasta llegar a la consistencia deseada. Condimentar. Agregar las lentejas. Servir frío.



ENSALADA BRASIL



INGREDIENTES (6 PORCIONES)

- Porotos cocidos 1 taza
- Ajo picado 2 dientes
- Perejil picado c/n
- Pimienta, orégano, ají molido c/n
- Vinagre c/n
- Aceite de oliva c/n

ELABORACIÓN

Mezclar los porotos cocidos, el ajo y el perejil picado.

Condimentar con pimienta, orégano, ají molido, vinagre y aceite de oliva.

Se sugiere servir con arroz frío, hojas verdes o tomates a elección.



ENSALADA COLORIDA DE POROTOS



INGREDIENTES (6 PORCIONES)

- Porotos blancos 250 g
- Huevo duro 2 unidades
- Zanahoria 1 unidad
- Cebolla 1 unidad pequeña
- Pimiento rojo ½ unidad
- Choclo 1 unidad
- Tomate 1 unidad
- Perejil c/n
- Aderezo**
- Aceite de oliva 3 cdas
- Vinagre balsámico 1 cda
- Pimienta c/n

ELABORACIÓN

Remojar los porotos blancos durante 12 horas. Luego cocinar en abundante agua.

Aparte cocinar el choclo y luego desgranar. Rallar la zanahoria, picar el perejil, cortar el tomate en cubos pequeños, el pimiento y la cebolla en juliana, y los huevos duros en cuartos. Mezclar estos ingredientes con los porotos y luego espolvorear con el perejil. Condimentar y servir tibia o fría.



ENSALADA DE POROTOS ROJOS CON PATÉ DE ACEITUNAS



INGREDIENTES (6 PORCIONES)

- Verduras de hoja verde c/n
- Zanahoria 1 unidad
- Ajo 1 diente
- Porotos rojos cocidos 300 g
- Choclo en granos 50 g
- Aceitunas negras sin carozo 20 g
- Aceite de oliva 2 cdas

ELABORACIÓN

Lavar muy bien las verduras de hoja verde y cortar con las manos para evitar que se oscurezca. Cortar las zanahorias en lonjas longitudinales con un pela-papas y reservar en agua fría para que se ricen. Mezclar los porotos rojos cocidos y el choclo en granos. Machacar el ajo con unos granos de sal gruesa en un mortero. Añadir las aceitunas y triturar hasta conseguir una pasta fina.

Preparar el plato colocando un fondo de verduras de hoja verde, sobre ellas los porotos y el choclo, y aderezar con la pasta de aceitunas. Por último decorar el plato con las zanahorias y condimentar con aceite de oliva.



ENSALADA DE CAMPO



INGREDIENTES (6 PORCIONES)

- Queso provolone rallado 150 g
- Porotos alubia 400 g
- Palta ½ unidad chica
- Tomate 1 unidad
- Hojas verdes c/n
- Panceta cortada en tiras 200 g
- Ajo 2 dientes
- Pan c/n

ELABORACIÓN

Remojar las alubias durante 8 a 12 hs y cocinar a fuego lento hasta que estén tiernas.

Colocar lechugas sobre el plato, pelar la palta y cortarla en gajos, agregar los porotos mezclados con los tomates cortados y el queso provolone rallado.

Dorar la panceta y colocar junto a los dientes de ajo sobre los porotos. Servir con rodajas de pan, preferentemente casero.



TIPS

Esta receta se puede utilizar para armar wraps o tacos.



PLATOS PRINCIPALES

RELLENO PARA EMPANADAS



INGREDIENTES (12 UNIDADES)

- Porotos Aduki cocidos y aplastados 3 tazas
- Cebolla 1/2 kg
- Puerros 3 unidades
- Cebolla de verdeo 3 unidades
- Huevo duro 2 unidades
- Aceitunas 10 unidades
- Aceite 2 cdas
- Pimienta, orégano y comino c/n

ELABORACIÓN

Disponer en una olla el aceite, las cebollas y los puerros picados y saltear. Apagar el fuego y añadir inmediatamente la cebolla de verdeo picada finamente.

Agregar los porotos cocidos y aplastados, pimienta, orégano y una pizca de comino. Por último incorporar las aceitunas y los huevos duros picados y mezclar.

Rellenar las masas de empanadas, cerrar y cocinar en horno moderado hasta que estén cocidas.



TIPS

La misma preparación se puede utilizar para rellenar masas de tarta u hortalizas tales como berenjenas, zapallitos, calabaza, papa.

ARROLLADO DE CARNE Y ARVEJAS



INGREDIENTES (6 PORCIONES)

- Matambre de ternera 1 kg
- Espinaca cocida 300 g
- Arvejas secas cocidas ½ kg
- Jamón cocido 50 g
- Miga de pan remojada en leche ½ taza
- Yemas 2 unidades
- Condimentos c/n
- Aceite c/n
- Caldo c/n

ELABORACIÓN

Extender la carne sobre la mesada y quitar parte de la grasa. Incorporar a la carne, las espinacas escurridas y picadas, parte de las arvejas cocidas y el jamón cortado en fetas finas. Aparte formar una masa con la miga de pan exprimida y picada, mezclar con las yemas y condimentos e incorporar a la preparación.

Arrollar la carne y atar sin presionar demasiado. Dorar la carne en una olla con aceite caliente. Una vez formada una costra dorada añadir un poco de agua o caldo y completar la cocción durante 50 minutos.

Servir cortado en rebanadas y acompañar con el resto de las arvejas cocidas salteadas con manteca o aceite caliente.



GUISO MIXTO



INGREDIENTES (6 PORCIONES)

- Porotos 2 pocillos
- Panceta fresca 60 g
- Cebolla 1 unidad
- Manteca 50 g
- Caldo de carne ½ Lt
- Arroz crudo 2 pocillos
- Pimienta c/n
- Perejil picado 2 cdas
- Aceite de oliva 1 cda
- Queso rallado 100 g

ELABORACIÓN

Remojar los porotos 12 horas.

Picar la panceta y la cebolla, y colocar en una olla con la manteca hasta que la cebolla esté dorada. Incorporar el caldo y los porotos, y hervir 1 hora.

Agregar el arroz y dejar hervir de 15 a 18 minutos más.

Condimentar con perejil, pimienta, aceite y queso rallado.



CROQUETAS DE LEGUMBRES Y QUÍNOA



INGREDIENTES (6 PORCIONES)

- Quínoa 250 g ó 1 taza
- Harina de garbanzos 2 cdas
- Espinaca o acelga 1 atado
- Cebolla de verdeo 3 unidades
- Hojas de albahaca fresca c/n
- Diente de ajo 1 unidad
- Nuez moscada c/n
- Queso rallado c/n
- Huevo 1 unidad
- Pan rallado c/n
- Aceite 1 cda

ELABORACIÓN

Quitar las piedritas que trae la quínoa, y lavar con agua segura para retirar las saponinas (sustancia que da sabor amargo) hasta que no despida más espuma. Hervir en abundante agua -1 parte de quínoa por 2 partes de agua- por 20 minutos o hasta que los granos estén tiernos. Revolver continuamente.

Lavar la espinaca y cocinar al vapor un par de minutos. Colar, enfriar y exprimir para retirar el agua, y picar. Lavar, picar y rehogar la cebolla de verdeo con una cucharadita de aceite. Apagar el fuego y añadir el diente de ajo picado. Mezclar en un bowl la quínoa cocida, la espinaca y la cebolla rehogada. Incorporar la harina de garbanzos, nuez moscada, albahaca picada, huevo y queso rallado. Reservar en la heladera hasta que esté bien fría.

Formar pequeñas croquetas, pasar por pan rallado y hornearlas a fuego moderado-fuerte en una placa aceitada.

TIPS

Esta receta se puede transformar en hamburguesas al agregar 2 tazas de arroz bien cocido. Es recomendable procesar la mitad de la quínoa con la mitad del arroz para aglutinar la masa.



POROTOS AL ESTILO CRIOLLO



INGREDIENTES (6 PORCIONES)

- Porotos rojos o blancos 150 g
- Tomates cubeteados en lata 400 g
- Aceite de oliva 1 cdita
- Ajo picado finamente 1 diente
- Apio picado grueso 3 tallos
- Pimiento verde picado grueso 1 unidad
- Cebolla 2 unidades
- Ají molido 1 cdita
- Pimienta 1 ó 2 cdas
- Laurel 1 hoja
- Pimienta negra c/n

ELABORACIÓN

En un bowl colocar los porotos, cubrir con agua fría y remojar durante 8 a 12 hs.

Ecurrir los porotos, colocar en una olla y hervir en agua durante 15 minutos retirando la espuma de la superficie. Ecurrir bien en un colador, enjuagar y escurrir nuevamente.

En una olla colocar el aceite con una cucharadita de caldo. Agregar el ajo, el apio, las cebollas, el pimiento y el ají molido. Tapar y cocinar a fuego lento durante 10 minutos o hasta que las verduras estén tiernas. Sacudir la olla para evitar que se peguen. Añadir la pimienta y cocinar 1 minuto más.

Incorporar el laurel, los porotos hervidos, el resto del caldo y los tomates. Esperar a que la mezcla tome calor y disminuir el fuego. Tapar la olla y cocinar a fuego lento durante 45 minutos o hasta que los porotos estén tiernos. Destapar la olla durante los 10 últimos minutos para que se reduzca el líquido. Sazonar con pimienta a gusto y servir.



PASTA CON POROTOS



INGREDIENTES (6 PORCIONES)

- Aceite de oliva 2 cdas
- Zanahoria picada en cubos 1 unidad chica
- Apio picado 1 tallo
- Dientes de ajo machacados 3 dientes
- Cebolla picada ½ unidad chica
- Romero fresco picado 1 cda
- Porotos colorados cocidos y escurridos 400 g
- Puré de tomate 600 ml
- Caldo de verduras 300 ml
- Pastas secas pequeñas (penne, caracolitos) 125 g
- Perejil fresco picado 2 cdas
- Pimienta negra c/n
- Queso rallado c/n

ELABORACIÓN

En una olla con el aceite saltear la zanahoria, el apio, la cebolla, el ajo y el romero durante 15 minutos o hasta que estén tiernos. Incorporar los porotos colorados cocidos, el puré de tomate, el caldo y llevar a ebullición.

Tapar y cocinar a fuego lento durante 25 minutos. Añadir la pasta, el perejil y sazonar a gusto.

Servir con queso parmesano y romero.



ATÚN CON SALSA DE POROTOS



INGREDIENTES (6 PORCIONES)

- Filetes de atún fresco 4 unidades 100 g c/u
- Porotos negros secos 100 g
- Tomate 1 unidad mediana
- Ají molido 1 cedita
- Perejil picado grueso 2 cda
- Ajo picado finamente 1 diente
- Aceite de oliva extra virgen 2 cdas
- Pimienta negra c/n
- Jugo de limón c/n

• Se puede decorar con una rodaja de limón

ELABORACIÓN

Colocar los porotos en remojo durante 8 a 12 hs. Luego escurrir, enjuagar y colocar en una olla con agua fría. Llevar a hervor y cocinar durante 10 minutos, retirando la espuma que se forma. Reducir la llama, cubrir y hervir a fuego lento durante 1 hora o hasta que los porotos estén tiernos pero no deshechos. Enjuagar con agua fría, escurrir y dejar enfriar.

Aparte, colocar los tomates en un bowl y cubrir con agua hirviendo durante 1 minuto. Quitar la piel y las semillas, y cortar en dados del tamaño de 1 poroto. Desechar el agua, incorporar los porotos, agregar ají molido, perejil picado, ajo, jugo de limón y una cucharada de aceite de oliva. Sazonar con pimienta y reservar para que se marinen durante 30 minutos. Quitar la piel y la carne oscura del atún, sazonar. Calentar la plancha o sartén a fuego fuerte. Una vez caliente agregar aceite y disponer el pescado. Cocinar durante alrededor de 2 minutos por cada lado hasta que se desmenuce fácilmente y este completamente cocido. Servir el pescado caliente, con la salsa de porotos encima y decorar con una rodaja de limón.



PIERNA DE CORDERO CON POROTOS ALUBIAS



INGREDIENTES (6 PORCIONES)

- Cordero 1 pierna
- Porotos alubias 400 g
- Ajo 2 dientes
- Perejil 1 rama
- Aceite 4 cdas
- Cebolla 3 unidades
- Clavo de olor 3 unidades
- Un manojo de hierbas a elección c/n
- Pimienta en grano c/n

ELABORACIÓN

Remojar los porotos alubias de 8 a 12 hs. Colocar en una olla con agua templada, cebolla picada, clavos de olor, y cocinar durante una hora a fuego lento.

Aparte colocar en un mortero el ajo, el perejil y el aceite, y machacar. Unir ambas preparaciones. Atar con hilo la pata de cordero y untar con la preparación anterior. Llevar al horno a fuego fuerte y pintar con la mezcla cada 10 minutos. Una vez cocida la pata de cordero colocar encima el resto de la preparación y calentar.



HAMBURGUESA DE LENTEJAS



INGREDIENTES (5 PORCIONES)

- Lentejas crudas 200 g
- Ajo 4 dientes
- Cebolla 1 unidad
- Aceite de oliva c/n
- Pimienta c/n
- Comino 1 cda

ELABORACIÓN

Remojar las lentejas durante 4 horas, luego escurrir y enjuagar con agua limpia. Con la ayuda de un procesador o batidora, triturar las lentejas hasta obtener una masa fina. Picar los ajos y la cebolla finamente y agregar a las lentejas. Condimentar con pimienta, una cucharada de comino y mezclar. Dejar descansar la masa por unos minutos en la heladera.

Calentar el aceite en una sartén a fuego medio. Mientras tanto, formar las hamburguesas con las manos. Si la textura no es ideal agregar un poco de pan rallado o harina.

Freír las hamburguesas de ambos lados. Controlar que el fuego no este demasiado fuerte ya que quemaría el aceite, ni demasiado bajo pues la masa quedaría aceitosa.



BACALAO CON GARBANZOS



INGREDIENTES (6 PORCIONES)

• Bacalao	500 g
• Garbanzos	300 g
• Cebolla	1 unidad
• Pimiento colorado	1 unidad
• Tomates	3 unidades
• Aceite de oliva	½ taza
• Ajo	3 dientes
• Perejil picado	3 cdas
• Orégano, tomillo, ají molido, pimienta	c/n

ELABORACIÓN

Lavar el bacalao y cortar en trozos. Remojar en agua fría en la heladera toda la noche. Luego escurrir y volverlo a lavar bien, para extraer la sal residual, pelar, quitar todas las espinas, cortar en trozos pequeños y condimentar con pimienta.

Aparte remojar los garbanzos durante 8 a 12 horas. Luego, hervir los garbanzos en abundante agua hasta que estén tiernos.

Por otro lado, pelar y picar la cebolla, picar el pimiento y, pelar y cortar en cubos pequeños el tomate. Pelar y machacar los dientes de ajo. En una olla, con un poco de aceite de oliva, saltear el ajo junto con el pimiento y la cebolla hasta que estén transparentes.

En una sartén, con aceite de oliva, saltear el bacalao de ambos lados y retirar. Incorporar el bacalao a la preparación anterior, condimentar con hierbas y ají molido. Agregar 2 cucharones de agua, caldo o fondo de pescado. Hervir hasta cocinar el bacalao completamente y la salsa tenga consistencia espesa.

Servir el bacalao con los garbanzos y espolvorear con perejil picado.



ALBÓNDIGAS DE LENTEJAS



INGREDIENTES (6 PORCIONES)

• Lentejas remojadas	½ kg
• Germen de trigo	4 cdas
• Fécula de maíz	2 cdas
• Pimentón	1 cdita
• Ají molido	1 cdita
• Sal	c/n
• Pan rallado	3 cdas

ELABORACIÓN

Lavar las lentejas y cocinar hasta que estén tiernas, aproximadamente una hora y media. Escurrir y procesar hasta lograr una pasta, agregar los otros ingredientes.

Armar las albóndigas con las palmas de la mano y colocar en una placa para horno. Si la mezcla está muy blanda agregar un poco más de fécula.

Cocinar hasta que estén doradas, servir con salsa de vino, salsa de tomate o salsa bechamel.



TIPS

Las albóndigas cocidas se pueden guardar en el freezer para agregar a salsas o guisos. También se pueden transformar en croquetas o hamburguesas.

FRIJOLES MEXICANOS



INGREDIENTES (6 PORCIONES)

- Porotos remojados ½ kg
- Tomate 1 unidad
- Cebollas 2 unidades
- Ajo 1 diente
- Pimiento 1 unidad
- Aceite y agua c/n
- Pimentón dulce, ají molido c/n

- Opcional: panceta, chorizo, salchichas

ELABORACIÓN

Cocinar los porotos en un recipiente abierto o en una olla a presión, con ½ cebolla y el diente de ajo.

Aparte picar el resto de la cebolla, el tomate y saltear con una cucharada de aceite y dos cucharadas de agua. En este momento se pueden incorporar la panceta, el chorizo y/o las salchichas.

Antes que los granos estén cocidos, incorporar la preparación anterior, las especias y cocinar completamente.

Servir con suficiente caldo para acompañar carnes asadas.



LOCRO ARGENTINO



INGREDIENTES (10-12 PORCIONES)

- Maíz blanco en granos 1 ½ kg
- Calabaza o zapallo 1 kg
- Carne de vaca, cerdo 1 kg
- Porotos Alubias ¼ kg
- Cebolla de verdeo ¼ kg
- Pimiento ¼ kg
- Comino, pimentón, ají molido c/n

- Opcional: panceta, chorizo, pata de cerdo.

ELABORACIÓN

Lavar el maíz y los porotos, y remojar durante 12 horas por separado. Cocinar en agua en hervor el maíz durante 1 hora. Incorporar la carne cortada en trozos medianos.

Luego incorporar la mitad de la calabaza, la cebolla de verdeo y el pimiento picados, y los porotos enteros. Hervir durante 1 hora removiendo continuamente para que la calabaza se deshaga y el locro tome consistencia. Agregar especias.

Media hora antes de retirar del fuego incorporar la mitad restante de la calabaza cortada en trozos para que se sirvan enteros.

Servir bien caliente acompañado con pan tostado.



POSTRES CREATIVOS

BUDÍN DE LENTEJAS



INGREDIENTES (6 PORCIONES)

- Manteca 50 g
- Azúcar 200 g
- Huevos 2 unidades
- Lentejas cocidas procesadas 1 taza
- Harina de trigo 2 tazas
- Polvo para hornear ½ cdita
- Sal ½ cdita
- Yogur natural 1 taza

ELABORACIÓN

Batir la manteca con el azúcar y luego integrar de a uno los huevos. Agregar de a poco las lentejas procesadas.

Aparte, tamizar la harina con la sal y el polvo para hornear. Mezclar con la preparación anterior.

Por último, agregar el yogur natural, mezclar hasta obtener una pasta homogénea, y colocar en un molde tipo budinera o en moldes individuales previamente forrados con manteca y harina.

Cocinar en horno moderado (170 °C) unos 50 minutos.



BROWNIE DE POROTOS



INGREDIENTES (6 PORCIONES)

- Porotos negros remojados 1 y ½ tazas
- Avena arrollada o instantánea ½ taza
- Sal ¼ cdita
- Azúcar 75 g
- Aceite 1 pocillo tipo café
- Esencia de vainilla 2 cdita
- Polvo de hornear ½ cdita
- Agua 100 cc
- Chocolate para taza 50 g
- Manteca c/n

• Opcional: nueces, almendras o frutas secas

ELABORACIÓN

Forrar una asadera para horno con manteca y reservar en el freezer al menos media hora.

Hervir en abundante agua los porotos remojados hasta que estén tiernos. Colar, escurrir y procesar o licuar agregando el aceite, el agua y la esencia de vainilla, hasta obtener una crema homogénea.

En un bowl mezclar la crema anterior con el azúcar, el chocolate previamente derretido, la avena, el polvo de hornear y la sal. Opcionalmente se pueden agregar nueces.

Disponer la mezcla en la asadera con manteca y cocinar en horno moderado-fuerte alrededor de 15 minutos. Estará cocido cuando al introducir un palillo en la masa salga seco y limpio.



POROTOS “CON LECHE”



INGREDIENTES (6 PORCIONES)

- Porotos blancos 250 g
- Leche 1 lt
- Azúcar 150 g
- Canela 1 ramita
- Canela en polvo c/n
- Cáscara de limón c/n

ELABORACIÓN

Remojar los porotos blancos en agua durante 8 hs y luego escurrir.

Colocar en una olla los porotos con la leche y reservar en la heladera por 6 horas.

Luego agregar el azúcar, la ramita de canela, la cáscara de limón y cocinar a fuego suave alrededor de 1 hora sin dejar de remover de vez en cuando para que no se quemé ni se pegue. De ser necesario agregar leche a medida que se cocina.

Servir tibio o frío espolvoreado con canela.



TIPS

Remojar las legumbres o los cereales en leche antes de la cocción es indispensable para que el sabor se impregne en el alimento.

DULCE DE LECHE DE POROTOS



INGREDIENTES

- Porotos negros 2 tazas
- Azúcar 1 taza
- Leche 1 Lt
- Yemas de huevo 2 unidades
- Canela en rama 1 unidad
- Nuez o almendras 50 g

ELABORACIÓN

Remojar los porotos en agua de 12 a 16 hs y luego descartar el agua. Colocar en agua limpia y cocinar junto a la canela en rama. Moler los porotos, agregar el azúcar y la leche, reducir a la mitad la preparación, removiendo continuamente.

Aparte, retirar una porción de la mezcla caliente y disponer en un recipiente. Agregar poco a poco las yemas (para igualar las temperaturas sin cocerlas). Integrar esta mezcla a la olla que contiene el resto de la preparación y calentar a fuego medio sin dejar de revolver un instante. Revolver dibujando un ocho en la olla para evitar que se pegue el fondo. Agregar las nueces o almendras peladas y molidas. Cuando tenga una consistencia espesa, tersa y se pueda mover la preparación para ver el fondo de la olla apagar el fuego. Al enfriarse espesará aún más.

Servir una pequeña cantidad en un plato de postre y acompañar con pan, galletas neutras o vainillas. Se puede utilizar para rellenos de tortas, bizcochuelos, budines y bombas, o para preparar trufas, alfajores o masitas.



LICUADO FRUTAL



INGREDIENTES (6 PORCIONES)

- Porotos blancos bien cocidos 400 g
- Jugo de naranja 1 ½ taza
- Frutillas 1 ½ taza
- Cubitos de hielo c/n
- Miel 1 cda

ELABORACIÓN

Licuar completamente los ingredientes y servir bien frío.



TIPS

Remojar las legumbres o los cereales en leche antes de la cocción es indispensable para que el sabor se impregne en el alimento.

TRENZAS DE NARANJA Y GARBANZOS

INGREDIENTES (6 PORCIONES)

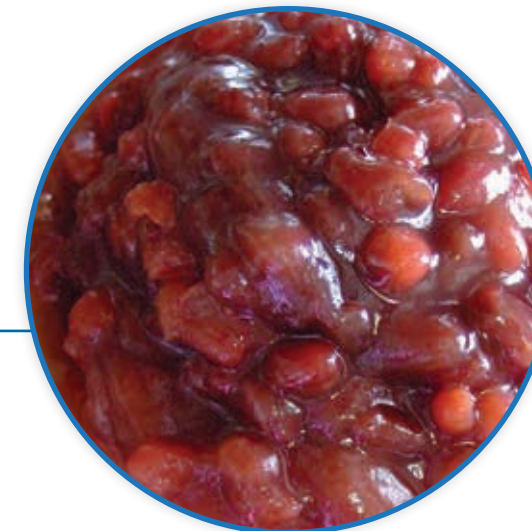
- Porotos negros 2 tazas
 - Harina de trigo 450 g
 - Garbanzos cocidos 200 g
 - Azúcar 100 g
 - Frutas confitadas pequeñas 100 g
 - Huevo 1 unidad
 - Ralladura de naranja de 1 unidad
 - Jugo de naranja de 1 unidad
 - Manteca derretida 50 g
 - Levadura 25 g
 - Agua templada 75 cc
 - Leche 50 cc
- Decoración**
- Azúcar impalpable 100 g
 - Leche 2 cdas



ELABORACIÓN

Disponer el agua templada en un bowl, agregar la levadura junto con una cucharada de azúcar, dejar levar hasta que se forme una espuma. Aparte preparar un puré con los garbanzos cocidos y agregar el huevo, el jugo de naranja, la ralladura de naranja y reservar. En un recipiente grande o una licuadora, colocar el azúcar, añadir la mezcla de levadura y empezar a mezclar. Añadir poco a poco la mezcla de garbanzos y finalizar con la manteca. Incorporar las frutas confitadas. Amasar unos 10 minutos hasta que quede una masa elástica. Tapar el recipiente con un film. Dejar fermentar hasta que duplique su tamaño. Luego eliminar el aire aplastando ligeramente. Tomar porciones (150 g) y dividir en tres partes. Hacer cilindros de unos 20 cm. Unirlos en un extremo y formar una trenza. Repetir esto hasta terminar la masa. Colocar las trenzas sobre una placa de horno y cubrir con papel para hornear. Dejar que duplique su tamaño. Pincelar con leche. Hornear a fuego suave (180°C) durante 20 minutos o hasta que las trenzas tengan un tono dorado. Al retirar las trenzas del horno volver a pincelar con leche. Mezclar la leche con el azúcar impalpable y rociar las trenzas haciendo líneas con la cuchara.

MERMELADA ANKO



INGREDIENTES

- Porotos rojos 200 g
- Azúcar 200 g
- Agua 400 ml



ELABORACIÓN

Remojar los porotos por lo menos durante 12 hs y desechar el agua. Colocar los porotos en una olla cubiertos con agua unos dos dedos por encima y hervir. Luego del primer hervor, colar, colocar en agua limpia y llevar al fuego nuevamente hasta que se deshagan.

Una vez que estén bien cocidos, incorporar el azúcar y dejar que se forme un almíbar. Finalmente procesar hasta obtener una mermelada.

El dulce tendrá mayor o menor consistencia según el tiempo en que se cocine el almíbar.

TORTA DE GARBANZOS



INGREDIENTES (6 PORCIONES)

- Garbanzos 240 g
- Sal $\frac{3}{4}$ cdita
- Manteca derretida 25 g
- Yema de huevo 4 unidades
- Huevos enteros 2 unidades
- Ralladura de naranja de 1 unidad
- Jugo de naranja de 1 unidad
- Azúcar $\frac{3}{4}$ de taza
- Polvo para hornear 1 cdita
- Pasas sin semillas $\frac{1}{2}$ taza
- Almendras o nueces picadas y ligeramente tostadas $\frac{1}{4}$ taza

ELABORACIÓN

Remojar los garbanzos entre 8 y 12 hs. Luego enjuagar y cocinar en agua limpia. Cuando estén listos escurrir y procesar en una licuadora con las yemas de huevo, el jugo de naranja y el azúcar. Integrar la manteca, la ralladura de naranja y el polvo para hornear.

Añadir los demás ingredientes, mezclar perfectamente y colocar en un molde redondo, enmantecado y enharinado. Hornear a fuego moderado (175°C) de 45 minutos a 1 hora. Probar introduciendo un palillo para ver si está lista (deberá salir seco y limpio).

Servir con helado y unas hojitas de menta o cerezas para adornar. Se puede servir también con dulce de leche, crema o merengue.



POSTRE MULTIFIBRA



INGREDIENTES (6 PORCIONES)

- Garbanzos cocidos escurridos 250 g
- Azúcar (rubia o morena) 150 g
- Canela en polvo 2 cdas
- Aceite 3 cdas
- Puré de fruta (manzana, pera, durazno, banana) 2 cdas
- Esencia de vainilla 1 cda
- Copos de cereal 30 g
- Avena arrollada 30 g
- Pasas de uva 30 g

ELABORACIÓN

Procesar los primeros 7 ingredientes hasta obtener una masa homogénea. Incorporar los copos de cereal, la avena arrollada y las pasas de uva, y mezclar.

Servir frío con rodajas de manzana y banana, galletitas, brochetes de frutas. También se puede utilizar para rellenar panqueques.

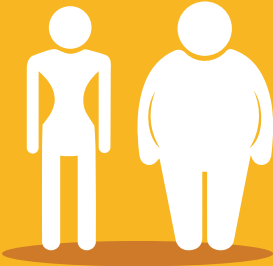


BENEFICIOS NUTRICIONALES DE LAS LEGUMBRES



Malnutrición

Es el resultado de **comer muy poco o de tener una dieta desequilibrada** que no contiene ni la cantidad ni la calidad adecuadas de nutrientes para la salud.



El papel de las legumbres

Las legumbres son una fuente vital de proteínas de origen vegetal y aminoácidos para la población de todo el planeta y **deberían ser consumidas como parte de una dieta sana para tratar la obesidad, así como para prevenir y tratar enfermedades crónicas.**



BENEFICIOS DE LAS LEGUMBRES SEGÚN TIPO DE POBLACIÓN



Los **bebés y niños pequeños**, para satisfacer sus necesidades nutricionales diarias.



Vegetarianos y veganos, para asegurarse de ingerir cantidades adecuadas de proteínas, minerales y vitaminas.



En especial para las **mujeres en edad reproductiva**, al combinarlas con vitamina C, el alto contenido de hierro de las legumbres las convierte en un alimento poderoso para reabastecer las reservas de hierro.



Celíacos: las legumbres no contienen gluten.

LOS NUMEROSOS BENEFICIOS DE LAS LEGUMBRES PARA LA SALUD

Alto contenido en fibra de las legumbres

Puede reducir el riesgo de enfermedades coronarias.

Ricas en fitoquímicos y antioxidantes

Pueden tener propiedades anticancerígenas.

Presencia de fitoestrógenos

Pueden reducir el declive cognitivo y los síntomas de la menopausia.

Contenido de calcio

El calcio que se encuentra en las legumbres contribuye a la salud de los huesos y a reducir el riesgo de fracturas por osteoporosis.

Bajo índice glicémico, poca grasa y mucha fibra

Sacia y ayuda a estabilizar los niveles de azúcar e insulina en sangre, siendo adecuadas para personas con diabetes e ideales para perder peso.

Alto contenido en hierro

Bueno para prevenir la anemia en mujeres y niños cuando se combina con vitamina C.

Buena fuente de vitaminas como folatos

Reduce el riesgo de defectos de tubo neural, como la espina bífida, en recién nacidos.



SACA EL MÁXIMO PARTIDO A LAS LEGUMBRES

Quando se combinan otros tipos de alimentos con legumbres, los valores nutricionales de las legumbres se incrementan o disminuyen.



Legumbres + cereales

El cuerpo asimila mejor el hierro y otros minerales que se encuentran en las legumbres.



Legumbres + Vitamina C

Otra forma de incrementar la capacidad de absorción de hierro (zumo de limón en las lentejas, por ejemplo).



Legumbres + Té/Café

Disminuye la capacidad del cuerpo de absorber el hierro y los minerales.

Secretaría de Agricultura,
Ganadería y Pesca



Ministerio de Economía
Argentina