

Crema invernal de lentejas rojas, jengibre y coco.

Una crema reconfortante, lista en menos de 30 minutos, perfecta para cenas ligeras y digestivas en días fríos.

Ingredientes (2-3 raciones):

- 180 g de lentejas rojas
- 1 cebolla pequeña
- 1 diente de ajo
- 1 trozo de jengibre fresco (2-3 cm)
- 300 g de calabaza en dados
- 400 ml de caldo de verduras
- 150 ml de leche de coco (o bebida vegetal suave)
- 1 cda de aceite de oliva virgen extra
- 1 cdita de cúrcuma
- Sal y pimienta al gusto
- Zumo de 1/2 limón (opcional)
- Semillas o garbanzos crujientes para decorar (opcional)

Preparación:

En una cazuela, sofríe la cebolla picada con el ajo y el jengibre rallado en el aceite de oliva hasta que estén ligeramente dorados.

Añade la calabaza en dados, las lentejas rojas lavadas, la cúrcuma, la sal y la pimienta. Remueve unos minutos.

Cubre con el caldo de verduras y cocina a fuego medio 15-20 minutos, hasta que las lentejas estén muy tiernas.

Incorpora la leche de coco y tritura hasta obtener una crema suave. Ajusta de sal y, si quieres, añade un chorrito de limón.

Sirve caliente con semillas o garbanzos crujientes por encima para aportar textura.

Truco de nutricionista:

Las lentejas rojas no necesitan remojo y son más fáciles de digerir, por eso son perfectas para introducir legumbres si tienes digestiones delicadas.

Añadir jengibre y cúrcuma puede ayudar a hacer la receta más amable para el sistema digestivo.

Tacos crujientes de garbanzos al curry con verduras de temporada.

Una opción divertida, vegetal y saciante para cenar, perfecta si quieres reducir carne sin renunciar al sabor.

Ingredientes (2 personas):

- 200 g de garbanzos cocidos (en conserva, bien aclarados)
- 1 cda de aceite de oliva virgen extra
- 1 cdita de curry suave
- 1/2 cdita de comino molido
- 1/2 cdita de pimentón dulce
- Sal al gusto
- 1 zanahoria en tiras finas
- 1/2 calabacín en bastones
- 1/4 col lombarda o repollo en tiras finas
- 4-6 tortillas de trigo o maíz (integrales si es posible)
- 2 cdas de yogur natural (o yogur vegetal)
- Zumo de 1/2 limón
- Hierbas frescas (cilantro, perejil o cebollino)

Preparación:

Mezcla los garbanzos con el aceite, el curry, el comino, el pimentón y la sal. Extiéndelos en una bandeja y hornéalos 15-20 minutos a 180 °C hasta que estén dorados y crujientes, removiendo a mitad de cocción.

Saltea la zanahoria, el calabacín y la col en una sartén con una pizca de aceite y sal, manteniéndolos al dente para que conserven textura.

Calienta las tortillas en una sartén o directamente en el horno unos minutos.

Mezcla el yogur con el zumo de limón y las hierbas frescas picadas para hacer una salsa rápida.

Monta los tacos: coloca una base de verduras salteadas, añade los garbanzos crujientes y termina con la salsa de yogur por encima.

Truco de nutricionista

Los garbanzos bien escurridos y horneados quedan crujientes y más ligeros que fritos, y son una excelente alternativa a la carne picada en tacos o burritos.

Combinar legumbres con verduras de temporada aumenta la densidad nutricional del plato y mejora la sensación de saciedad.

Trucos extra para hacer las legumbres más digestivas

Puedes incluir estos consejos en una página final del descargable:

Lava siempre muy bien las legumbres en conserva bajo el grifo para reducir sal y compuestos que pueden generar molestias.

Si cueces legumbres secas, añade laurel, comino o hinojo al agua: muchas personas notan menos hinchazón.

Empieza con raciones pequeñas y aumenta de forma gradual, para que tu sistema digestivo se adapte.

Mastica despacio y evita combinar legumbres con postres muy azucarados justo después.

Si quieres aprender a integrar más legumbres de forma práctica y respetando tu digestión, te acompaño en un plan personalizado de alimentación consciente.