

RATATOUILLE

Ingredientes para 4 personas

- 1 berenjena
- 1 pimiento rojo
- 1 pimiento verde
- 1 pimiento amarillo
- 1 calabacín
- 1 cebolla
- 2 tomates
- 2-3 dientes de ajo
- Un puñado de tomillo, albahaca, orégano y romero
- Un poco de sal
- Pimienta negra molida
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra



Forma de preparación:

Lava y seca todas las verduras. Retira las semillas de los pimientos y corta en lonchas de medio centímetro o un poco más. Intercala todas las verduras en el orden que más te guste y colócalas en líneas o en círculo en una fuente de hornear untada con aceite de oliva y con dos cucharadas de tomate frito.

Pela los ajos y trocéalos, mézclalo con la sal y el puñado de hierbas aromáticas. Vierte sobre las verduras. Añade la pimienta molida y riega con aceite de oliva virgen extra.

Hornea durante 50 minutos a 180-200°C con calor arriba y abajo o ventilador. Cuida que no se quemen las verduras, si es necesario, a mitad de cocción cubre con papel de horno.

Valoración nutricional por ración:

	Energía (Kcal)	Proteína (g)	Hidratos de Carbono (g)	Fibra (g)	Lípidos (g)	Colesterol (mg)
Ración/persona	164	4,6	11,8	7	9,3	0

HUMMUS DE LENTEJAS ROJAS

Ingredientes para 4 personas

- 150 gr de lentejas rojas
- 1 cucharada sopera de tahini (pasta de sésamo)
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
- 1/2 limón (en zumo)
- 1 cucharadita de comino
- 1 cucharadita de perejil
- 1 pizca de sal
- 1 pizca de pimentón de la vera



Forma de preparación:

En primer lugar cocemos las lentejas. Ponemos más o menos el doble de agua para cocerlas, unos 300 ml y una pizca de sal. En unos 15-20 minutos a fuego lento estarán listas.

Las escurrimos y dejamos templar un poco. Mientras, podemos exprimir el zumo de medio limón.

Ponemos las lentejas en el vaso de la batidora, añadimos el tahini, el zumo de limón, el aceite y las especias y batimos hasta tener la textura que más nos guste. En función de la potencia que escojáis en vuestra batidora tendrá más o menos consistencia. Así que al gusto. Probamos si está bien de sal ¡y listo! Podemos presentar con un chorrillo de aceite de oliva y un poco de pimentón de la vera.

Valoración nutricional del hummus de lentejas por ración:

	Energía (Kcal)	Proteína (g)	Hidratos de Carbono (g)	Fibra (g)	Lípidos (g)	Colesterol (mg)
Ración/persona	151	8,8	15,6	6,8	4,4	0

Valoración nutricional del pan de pita por ración:

	Energía (Kcal)	Proteína (g)	Hidratos de Carbono (g)	Fibra (g)	Lípidos (g)	Colesterol (mg)
Ración/persona	108	2,8	19,3	0,18	2,2	0