

## Lentejas light. [Un guiso bajo en calorías

La receta de Lentejas Light es un guiso bajo en calorías, perfecto para personas a las que les gusta preparar buenos potajes, pero que desean seguir una dieta sana, baja en grasas y azúcares. Es un guiso que no contiene morcilla, chorizo o tocino, por lo que su consumo habitual es muy recomendado en dietas de adelgazamiento o de fitness, ya que aporta los aminoácidos de las lentejas que son unas campeonas en proteínas vegetales, los hidratos de carbono de la patata, junto con los antioxidantes y la fibra de las verduras. Un plato delicioso, muy sano y completo para reponer fuerzas en el almuerzo o para después de un duro entrenamiento. Esperamos que lo disfrutéis :)

### Ingredientes

- 1 pimiento verde
- 250 g de lentejas
- 1 tomate
- 1 cebolla
- 2 patatas
- 1 zanahoria grande
- 1 hoja de laurel
- 6 ajos con su piel y 1 ajo sin piel
- 3 clavos de olor
- Cominos
- 1 chorreón de Aceite de Oliva virgen extra

### Preparación de las Lentejas light

Ponemos las lentejas en agua durante 3 horas antes de guisarlas.

Pasado ese tiempo, las echamos en una olla y la cubrimos con agua. A continuación, vamos echando las verduras en el siguiente orden: el pimiento entero, la cebolla pelada y entera, el tomate sin pelar y entero, la zanahoria pelada y partida en taquitos, la patata pelada y cortada también en taquitos, el laurel, los clavos y los ajos con su piel; por último añadimos el aceite y lo dejamos hervir durante 15 minutos a fuego lento, aunque el tiempo dependerá de lo duras que sean las lentejas.

Cuando estén casi tiernas sacamos el tomate y en un mortero ponemos sal, el ajo sin piel cortado en rodajas junto con los cominos y la pulpa del tomate, lo machacamos bien y lo añadimos al guiso dejándolo hervir 3 minutos más. Finalmente lo apartamos y lo dejamos reposar otros 3 minutos.

Si te ha gustado esta receta baja en calorías, te recomendamos nuestros [Boquerones al horno.](#)] otro plato excepcional para mantener el peso de una forma sana y natural.