

# Nuggets de cochayuyo y porotos negros

(8 unidades)



## ✓ Paso a paso:

- Remojar por 12 horas el cochayuyo. Luego, cocer por 20 minutos y reservar.
- Rallar la zanahoria, moler el ajo y picar el perejil muy fino.
- Sofreír las verduras con aceite de oliva, sal y pimienta a gusto.
- En una procesadora, moler el cochayuyo, los porotos negros y el sofrito hasta formar una pasta húmeda tipo puré.
- Verter la mezcla en un recipiente y agregar harina blanca y avena.
- Revolver bien hasta tener una pasta seca.
- Luego, formar bolitas con la mezcla y aplastarlas para que tomen la forma de nuggets.
- Calentar el horno y poner los nuggets sobre la lata del horno con papel mantequilla.
- Hornear por 30 minutos o hasta que estén dorados.
- Una vez listo, servir y disfrutar!

## ✓ Aporte nutricional:

(por unidad)

Energía: 122 kcal Proteínas: 5,4 g H. de Carbono: 22,0 g Grasas: 1,4 g Fibra: 4,1 g

## ✓ Costo: \$284 (por porción)

Al usar cochayuyo preferimos alimentos autóctonos que, junto a los porotos negros, nos ofrecen esta novedosa receta, rica en proteína vegetal y con aporte de minerales.

## ✓ Ingredientes:

Cochayuyo seco  
1 taza

Porotos negros cocidos  
1 taza

Zanahoria  
1 unidad mediana

Perejil  
1 taza

Ajo  
1 diente

Harina blanca  
1/2 taza

Avena  
1/2 taza

Aceite de oliva  
1 cucharada

Sal y pimienta  
A gusto



# Hamburguesas de lentejas

(6 unidades)

## ✓ Paso a paso:

- Cocinar las lentejas en agua con sal durante 45 minutos, deben quedar suaves y sin la mayoría de agua.
- Sofreír la cebolla y zanahoria en aceite de oliva, hasta que estén suaves (5 minutos aprox.).
- En un bowl, mezclar los ingredientes cocidos con sal, pimienta, curry en polvo, avena y pan rallado.
- Mientras la mezcla esté aún tibia, formar las hamburguesas: de 6 a 8 unidades.
- Luego, calentar el horno y poner las hamburguesas sobre la lata del horno.
- Hornear por 15 minutos a 200°C.
- Una vez listas, servir y disfrutar!

## ✓ Aporte nutricional:

(por unidad)

Energía: 169 kcal Proteínas: 11,2 g H. de Carbono: 28,2 g Grasas: 1,8 g Fibra: 5,5 g

## ✓ Costo: \$369 (por porción)

Las hamburguesas de legumbres pueden reemplazar las carnes en un almuerzo o cena. Son ricas en fibra, vitamina A y hierro. Puedes aumentar la absorción de hierro de esta preparación agregando una fruta cítrica de postre.

## ✓ Ingredientes:

Lentejas crudas  
1 taza

Agua  
2 1/2 tazas

Cebolla  
1/2 unidad mediana

Zanahoria  
1 unidad grande

Avena molida  
1/2 taza

Pan rallado  
1/4 taza

Aceite de oliva  
1 cucharadita

Sal, pimienta y curry en polvo  
A gusto