



Crema de lentejas rojas

24 porciones, 2 cucharada cada una

- 1 taza de lentejas rojas
- 2¾ tazas de agua
- 1/3 de taza de tomates secos (no en aceite)
- 1½ cucharaditas de comino
- 1 cucharadita de cúrcuma
- ½ cucharadita de sal de mar
- 2 cucharadas de aceite de oliva (o aceite de linaza)
- De ½ a 1 limón (jugo) y un poco de cáscara
- 3 cucharadas de tahini
- 3 dientes de ajo picados
- Una pizca de pimienta de cayena, hojuelas de pimiento rojo o salsa picante

Separe las lentejas para verificar que no haya piedras o tierra entre ellas. Enjuague 1 taza de las lentejas separadas. Ponga las lentejas en agua y llévelas a hervir; quite la espuma. Reduzca a fuego lento y agregue los tomates, el comino y la cúrcuma. Tape y cueza a fuego lento durante 20 minutos hasta que estén tiernas. Retire del fuego y deje reposar 10 minutos. En el procesador de alimentos, mezcle las lentejas, la sal, el aceite, el jugo y la ralladura de limón, el tahini, el ajo y la cayena. Procese hasta que se forme un puré suave. Pruebe y agregue limón o sal. Al final agregue perejil fresco. Enfríe el platillo 1 hora antes de servir para que se mezclen los sabores. Consérvelo hasta 5 días en el refrigerador. Utilícelo como condimento, aderezo para verduras, relleno para sándwiches o relleno para camotes al horno. Sabe bien con pan de pita tostado.

Por porción:

- 33 calorías
- 2 g de grasa total
- <0.5 g de grasa saturada
- 43 mg de sodio
- 4 g de carbohidratos
- 1 g de fibra
- 1 g de proteína