TODO EBOOK / COLECCIÓN PRÁCTICA

Tu semana en la mesa

12 platos y un método para organizar compras y preparaciones



Imagen de ambientación generada con IA; no es una fotografía de una receta probada.

Fabiola López Pizarro · FLP Asesorías

Guía digital en español · Consulta práctica · Edición 2026

PREPARACIÓN 01

Quinoa con lentejas y zanahoria asada

4 porciones | 40 min orientativos

PREPARA

- 200 g de quinoa seca
- 400 g de lentejas cocidas escurridas
- 400 g de zanahoria
- 150 g de cebolla
- 450 ml de agua
- 20 ml de aceite
- 20 ml de jugo de limón
- 2 g de comino
- 2 g de sal

PASO A PASO

1. Precalienta horno a 200°C. Corta zanahoria y cebolla en piezas pequeñas, mezcla con 10 ml de aceite y comino y asa 25-30 minutos hasta tiernas.

2. Enjuaga la quinoa según su envase; ponla en olla con 450 ml de agua y una parte de la sal. Cocina tapada a fuego bajo unos 15 minutos y reposa 5 minutos.

3. Enjuaga lentejas de conserva, escurre y calienta con 30 ml de agua en otra olla durante 5 minutos.

4. Mezcla quinoa, lentejas y verduras; termina con aceite restante, limón y sal. Reparte en cuatro recipientes para servir o enfriar con rapidez.

Alérgenos: revisa las etiquetas; no se declara libre de trazas.

Conservación: Refrigerar antes de 2 horas, en recipiente poco profundo, a 4 °C o menos; consumir en 3 días. Recalentar a 74 °C.

Ajusta la sal al final, especialmente si los ingredientes envasados ya contienen sal.