



PARA GERMINAR

LENTEJAS

REMOJE UNA (1) TAZA DE LENTEJAS SECAS EN UN FRASCO. EN LA MAÑANA ENJUAGUE LAS LENTEJAS COLOQUELAS NUEVAMENTE EN EL FRASCO Y CUBRA LA BOCA DEL FRASCO CON UNA MEDIA DE NYLON O UNA TELA DE QUESO O TELA METALICA PARA GERMINADOS. MANTENGA FRASCO EN UN LUGAR FRESCO Y OSCURO Y ACOSTADO HORIZONTALMENTE. ENJUAGUE 2 VECES AL DÍA.



ESTRÁN LISTAS PARA CONSUMIR CUANDO TENGAN DE ½ A 1 PULGADA DE LARGO (ENTRE 2 -3 DÍAS)



COCCIÓN

INGREDIENTES

EN UN SARTEN SOFRIA HASTA SUAVIZAR:

- 1 TAZA DE APIO PICADO + ALGUNAS HOJAS
- 1 TAZA CEBOLLA PICADA
- 3 CUCHARADAS ACEITE
- ½ CUCHARADITA SAL O 1 CUCHARADA DE SOYA

AÑADA GERMINADO DE LENTEJAS Y 3-4 CUCHARADAS DE SOYA

MUEVA CON TENEDOR Y COCINE LOS GERMINADOS DURANTE 4-5 MIN. CUBRA Y DEJE AL VAPOR A FUEGO LENTO DURANTE 5 MINUTOS

SE DESEA AÑADA JUGO DE MEDIO LIMÓN ANTES DE SERVIR. PUEDE AÑADIRLE AJO EN POLVO

NOTA

LOS GERMINADOS ASI PREPARADOS SON NUTRITIVOS CON SOPA Y ENSALADA SERÁN UNA COMIDA COMPLETA.