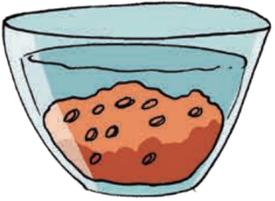


CREMA DE CALABAZA, BATATA Y LENTEJAS NARANJAS, por Koldo Royo

1

La noche anterior, dejamos en remojo las lentejas naranjas.



2

Al día siguiente, las cocemos en abundante agua y cuando estén tiernas apagamos el fuego.



3

Pelamos y troceamos la batata, la calabaza y la zanahoria.



4

Ponemos agua en una cazuela y la llevamos a ebullición. Agregamos las verduras troceadas previamente, unas ramitas de apio, unas pieles de naranja y unas semillas de cilantro.



5

Picamos en un mortero las avellanas tostadas con tomillo fresco o molido.



6

Cuando la batata esté tierna, apagamos el fuego y con un escurridor pasamos el contenido a la túrmix. Añadimos las lentejas, el aceite de oliva, pimienta de Jamaica o nuez moscada y un poco de caldo de cocer las verduras. Licuamos y agregamos más caldo si hiciera falta.



7

Vertemos a la botella térmica el contenido de la túrmix, la picada y agregamos también unos taquitos de jamón.



Ingredientes

- 50 g de calabaza
- 50 g lentejas naranjas
- 250 g batata
- 50 g zanahoria
- 1 ramita de apio
- 1-2 pieles de naranja
- 1 cucharadita semillas de cilantro
- 1 cucharada aceite de oliva AOVE
- Pizca pimienta de Jamaica o nuez
- Pizca nuez moscada
- 20 g avellanas tostadas
- Tomillo fresco o molido
- 1 cucharada taquitos de jamón

PROPIEDADES NUTRITIVAS DE LOS INGREDIENTES



Calabaza: La calabaza es un alimento bajo en calorías y grasas. El aporte vitamínico más significativo es el de la vitamina C. Tiene diferentes beneficios para nuestro cuerpo, entre ellos, el de reforzar nuestras defensas y ser un potente antioxidante.



Lentejas naranjas: Las lentejas naranjas son una fuente importante de proteínas, vitamina E y hierro. Poseen excelentes cualidades nutricionales debido al alto contenido en ácido fólico, betacaroteno, tiamina, calcio y magnesio. Además, desatacan por su alto contenido en fibra.



Avellanas tostadas: Las avellanas, ya sean crudas o tostadas, son igual de ricas en grasas saludables, especialmente las de omega 9, omega 6 y omega 3, además de ser una fuente de proteínas. También destaca su contenido en vitamina E, potasio, magnesio y calcio.

Si te ha gustado esta receta, puedes encontrar muchas más en este mismo episodio:
• Sopas cremosas de alubias rojas
• Sopas mallorquinas
• Porrusalda
• Sopa griega de limón con pollo
• Crema de estibas y más recetas ricas y sanas para comer de táper durante tu jornada en la serie 'Alimentación Saludable en el trabajo'.

Los episodios están disponibles en Onda Saludable, el podcast de prevención de Mutua Balear. Además, también los podrás encontrar en el nuevo apartado de nuestra web sobre alimentación saludable para personas trabajadoras: <https://www.mutuabaleares.es/alimentacion-saludable>
¡Recetas enfocadas al puesto de trabajo!

ONDA SALUDABLE
El podcast de MUTUA BALEAR