

CURRI DE LENTEJAS Y CALABAZA



PARA 4 PERSONAS

Información alérgica: NO CONTIENE soja, huevo, trigo, gluten, frutos secos.

Tiempo de preparación: 20 minutos

Tiempo de cocción: 35 minutos

INGREDIENTES

1 cucharada de aceite de oliva	85 g de lentejas rojas
1 diente de ajo, picado finamente	1 cucharadita de curri en polvo suave
1 cebolla pequeña, bien picada	1 pastilla de caldo bajo en sal
Un trozo de jengibre del tamaño de una uña, pelado y rallado fino	500 ml de leche de fórmula extensamente hidrolizada
1/3 de calabaza, pelada y troceada	Un manojo de espinaca tierna picada
1 capa fina (aprox. 2 cucharaditas) de puré o leche de coco	2 cucharaditas de cilantro picado (opcional)

PREPARACIÓN

1. Calienta aceite en una sartén grande; añade el ajo, la cebolla y el jengibre, y rehógalos 5 minutos hasta que se ablanden y se doren ligeramente.
2. Agrega los trozos de calabaza moscada, el coco, las lentejas y el curri en polvo. Cocínalo otros 2 minutos.
3. Prepara la fórmula siguiendo las instrucciones del envase. Disuelve la pastilla de caldo en la fórmula caliente e incorpórala a la sartén. Espera a que hierva, baja el fuego, y cuece a fuego lento, removiendo de vez en cuando, unos 25-30 minutos hasta que las lentejas estén tiernas.
4. Añade las espinacas y el cilantro (si lo usas), y deja cocinar brevemente hasta que las espinacas se ablanden.
5. Puedes servir el curri acompañado de arroz, quinoa o tortillas de harina.

Recetas elaboradas con una fórmula extensamente hidrolizada de seroproteína, con lactosa, prebióticos (scGOS/1cfOS) y sin ácidos grasos de cadena media. En caso de utilizar otro tipo de fórmula o ante cualquier duda, por favor, consulte con su profesional de la salud.



ALERGIA



AlmiClub

Apoyando la Nutrición Temprana