

TIMBAL DE ARROZ INTEGRAL CON LENTEJAS

Es importante incrementar el consumo de cereales integrales por su mayor contenido en fibra y sus beneficios sobre la glucemia a la vez que aumentar el consumo de legumbres como fuente de proteínas y excelentes beneficios para la salud. A continuación, os presentamos un ejemplo de elaboración muy nutritiva que puede utilizarse como plato único.



INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- **200g** de lentejas cocidas
- **100g** de arroz integral
- **100g** de cebolla
- **100g** de pimiento rojo
- **150g** de zanahoria
- Unas almendras tostadas
- Aceite de oliva virgen
- Perejil y comino (opcional)
- Sal y pimienta

ELABORACIÓN

- 1 Cortar la cebolla, el pimiento y la zanahoria. Sofreírlo en una sartén con unas gotas de aceite y añadir el arroz previamente lavado.
- 2 Agregar agua o caldo hasta que cubra sobradamente y cocinarlo hasta que esté casi en su punto. Si es preciso, ir añadiendo líquido hasta que quede cocido.
- 3 Una vez cocido, estirar y dejar enfriar el arroz sobre un plato.
- 4 Picarlas almendras y el perejil.
- 5 Disponer el arroz en un bol, añadir las lentejas, las almendras y condimentar con el comino, la sal, la pimienta y unas gotas de aceite.
- 6 Rellenar un molde para que adopte la forma de timbal, desmoldar y servir.

OBSERVACIONES

Dislipemia	✓
Hipertensión	Preparar la receta sin añadir sal
Intolerancia a la lactosa	✓
Vegetarianismo	✓
Celiaquía	✓
Hiperuricemia	En caso de hiperuricemia, se recomienda reducir la cantidad de lentejas y aumentar en sustitución, la de verduras