

Legumbres, también en verano

2 de Febrero de 2023

Tiempo estimado de lectura: 2 minutos

Las legumbres son un alimento que debemos incluir en nuestra dieta en cualquier época del año. Aunque las situamos más en platos calientes típicos del invierno, son también un ingrediente ideal para las ensaladas de verano.

Existe una gran cantidad de legumbres consumidas a lo largo de todo el mundo; entre las más típicas de nuestro entorno encontramos las habas de distintos tipos, los garbanzos, las lentejas o la soja. Son parte indispensable de una alimentación saludable debido a su alto contenido en fibra, hierro, proteínas y antioxidantes; además tienen poca grasa y azúcar. Son alimentos que acercan mucha energía con la ventaja añadida de que son muy saciantes, esto significa que nos llenan mucho comiendo poca cantidad.



Las legumbres necesitan poco agua para su producción y ayudan a mejorar la calidad del suelo donde se cultivan, por lo que al consumirlos estaremos ayudando al medio ambiente además de nuestra salud. A pesar de sus beneficios, son alimentos baratos; y lo que también es muy importante, si sabemos incluirlos en nuestras recetas tendremos unos platos deliciosos. Con todo, y a pesar de que tradicionalmente fueron parte importante de nuestra alimentación, su consumo está bajando cada vez más, tal vez porque sabemos poco sobre ellos.

Todos situamos perfectamente las legumbres en platos calientes, como potajes y cocidos, que se consumen durante el invierno. Pero ahora en verano, este tipo de platos se nos hacen menos apetecibles. No hay problema, podemos incluir legumbres en platos fríos como ensaladas, menestras o empanadillas. Os dejamos aquí algunas recetas deliciosas para que empecéis a incluir legumbres en vuestros menús semanales. No dudéis en experimentar, combinar y probar cosas nuevas; y no olvidéis que **las legumbres pueden ser un compañero de vida sana tanto en invierno como en verano.**

Recetas:



Alubias en vinagreta



Ingredientes

- Alubias
- Cebolla
- Huevo cocido (opcional)
- Jamón cocido (opcional)
- Perejil
- Laurel (una hoja) y romero



Preparación

Cocer las alubias con el perejil, laurel (opcional) y romero (opcional). Escurrir. Dejar enfriar y aliñar con aceite y vinagre. Servir en frío con el huevo y el jamón picados.



Empanadillas andaluzas



Ingredientes

- Masa para empanadillas (preferiblemente casera. Si no es así, elegir una masa comercial libre de grasas hidrogenadas o “trans”)
- Garbanzos
- Azúcar
- Canela



Preparación

Cocer los garbanzos, triturar en el pasapurés para evitar las pieles. Añadir un poco de canela y azúcar. Rellenar las empanadillas con el relleno y hacerlas en el horno.