



near



RECETARIO

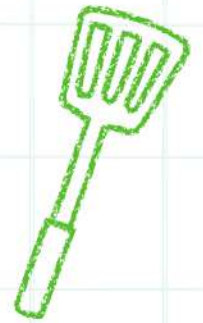
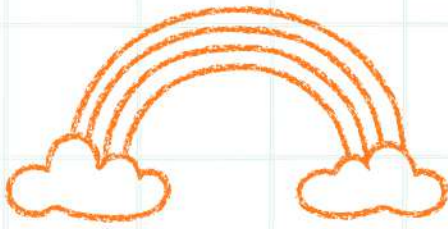
# LAS DELICIOSAS LEGUMINOSAS



La  
Revolu  
ción  
sembrar • saber • comer

COME\* MÁS  
MENESTRAS

ALIANZA  
LEGUMINOSAS  
PARA LA SALUD



## CRÉDITOS

**Recetario Las Deliciosas Leguminosas**  
Agosto 2022

Recetas y videos:  
**Come Más Menestras**

Concepto, diseño, diagramación y edición de textos:  
**La Revolución**

Coordinación:  
**La Revolución**  
**Alianza Leguminosas para la Salud**

**Copyright 2022 VerdeVerde La Revolución**  
Reservados todos los derechos. VerdeVerde La Revolución autoriza la reproducción total o parcial con fines no comerciales, sin perjuicio de los derechos morales correspondientes.

La autorización se extiende a la incorporación en otros materiales de enseñanza u obras similares siempre y cuando sea informada previamente al correo [hola@larevolucion.org](mailto:hola@larevolucion.org).

Recetario de la campaña **#ComeMasMenestras** hecho en colaboración con la iniciativa Alianza Leguminosas para la Salud del USA Dry Pea and Lentil Council (USDPLC) y del U.S. Dry Bean Council (USDBC).





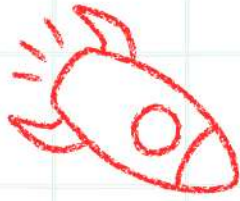


# ÍNDICE

- Crema de arvejas ..... 02
- Frijoles con carne ..... 03
- Hamburguesa de frijoles negros ..... 04
- Kekitos de frijol y chocolate ..... 05
- Lentejas con Arroz Mujadara ..... 06
- Mayonesa de agua de garbanzos - aquafaba ... 07
- Nuggets de garbanzos ..... 08
- Nutella de garbanzos ..... 09
- Pancitos de garbanzos y tomate ..... 10
- Sandwich de garbanzos y queso ..... 11
- Sopa de frijoles ..... 12
- Tortillas de arvejas partidas ..... 13

Descarga el recetario aquí

[www.larevolucion.org/material-descargable](http://www.larevolucion.org/material-descargable)



# CREMA DE ARVEJITAS

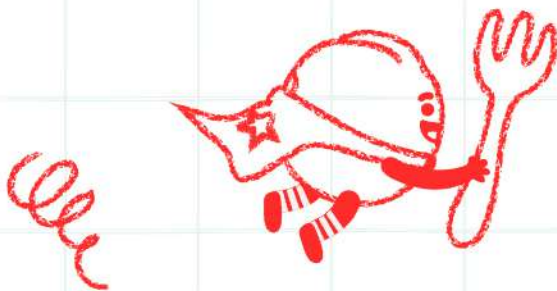


## INGREDIENTES

- 500 gr de arvejas partidas
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 zanahoria pequeña
- 1 cebolla pequeña
- 2 hojas de laurel
- Sal y pimienta
- Agua

## PREPARACIÓN

- 1 Lava las arvejas partidas y coloca en un colador.
- 2 Cocina a fuego medio la zanahoria y la cebolla en aceite de oliva.
- 3 Agrega las hojas de laurel y las arvejas partidas.
- 4 Cubre con agua, sazona con sal y cocina a fuego medio.
- 5 Agrega más agua caliente si es necesario. Licúa y sirve.







# FRIJOLES CON CARNE



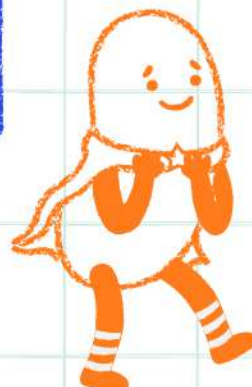
## INGREDIENTES

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cebolla picada
- 3 dientes de ajo picados
- 4 cucharadas de pasta de tomate
- 1 hoja de laurel
- 750 gr de carne molida de res, pollo, pavo o cerdo
- 1 cucharadita de comino o al gusto
- ½ cucharadita de canela o al gusto
- 1 ½ cucharadita de paprika ahumada o al gusto
- 1 cucharadita de orégano seco o al gusto
- 4 tazas de tomate pelado y picado o tomates enlatados
- 4 tazas de frijoles cocidos y el agua de cocción
- Sal y pimienta al gusto

## PREPARACIÓN

- 1 Cocina la cebolla y el ajo en aceite de oliva. Agrega la pasta de tomate y cocina por 2 minutos.
- 2 Añade la carne, el laurel y las especias. Cocina por 5 minutos rompiendo bien la carne para deshacer los grumos. Agrega el tomate y cocina por 15 minutos.
- 3 Añade los frijoles y el agua de cocción o agua caliente suficiente como para que el guiso no se seque. Sazona con sal y pimienta.
- 4 Cocina por 30 minutos. Ajusta la sazón y sirve con arroz, queso, palta, rabanitos, ensalada, ají o con lo que prefieras.

- Prepara un poco más y congéalos.
- Usamos frijoles cranberry o frijoles mantequilla.



# HAMBURGUESA DE FRIJOLES NEGROS

Para 6 hamburguesas

## INGREDIENTES

- ½ cebolla chica picada
- 1 pimiento rojo pequeño picado
- 1 diente de ajo molido
- 1 hongo seco remojado y picado
- 2 tazas de frijoles negros cocidos
- ½ taza de harina de avena
- ¼ taza de queso parmesano rallado
- 1 huevo
- Comino, paprika ahumada, orégano, sal y pimienta al gusto
- Aceite de oliva

## PREPARACIÓN

- 1 Cocina en aceite de oliva, la cebolla con el pimiento, el ajo y el hongo picado a fuego medio.
- 2 Agrega los frijoles y cocina por unos minutos. Vierte en un recipiente y mezcla con la avena, el queso y el huevo. Sazona con las especias y aplasta todo con un tenedor o procesa brevemente.
- 3 Refrigera por 2 horas y forma 6 hamburguesas.
- 4 Cocina en una sartén con aceite de oliva por unos 5 minutos por lado a fuego medio bajo o cocina en el la freidora de aire a 180° C por 5 minutos por lado o hasta que se doren.



¡Escanea el QR para ver la receta!

HAMBURGUESA DE FRIJOLES NEGROS







# KEKITOS DE FRIJOL Y CHOCOLATE



Para 6 kekes grandes o 12 chicos

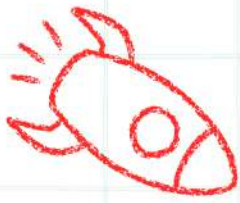
## INGREDIENTES

- 1 ½ tazas de frijoles cocidos
- 3 huevos
- 2 cucharadas de cocoa o polvo de cacao sin azúcar
- ½ taza de hojuelas de avena
- ½ taza de yogurt griego
- 2 cucharadas de mantequilla derretida
- ½ taza de panela (bien presionada en la taza de medir)
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 1 cucharadita de canela
- 1 pizca de sal
- ¾ taza de chocolate de 70%, picado o en chispas

## PREPARACIÓN

- 1 Licúa los frijoles con los huevos, polvo de cacao, yogurt, avena, mantequilla, panela, polvo de hornear, canela y sal.
- 2 Mezcla con el chocolate picado o en chispas. Coloca la masa en un molde de kekitos con pirotines engrasados.
- 3 Llénalos hasta el borde. Hornea a 180° C por 25 a 30 minutos.





# LENTEJAS CON ARROZ MUJADARA



## INGREDIENTES

- 1 ¼ tazas de lentejas bebe
- 2 cebollas
- 1 cucharada de harina
- 1 taza de arroz
- ¼ cucharadita de comino, canela y cúrcuma o al gusto
- 3 granos de pimienta de chapa, pimienta gorda u allspice
- Sal y pimienta
- Aceite de oliva

## PREPARACIÓN

- 1 Prepara las cebollas crujientes cortando 2 cebollas en rebanadas delgadas. Mezcla con ½ cucharada de harina y fríe en abundante aceite caliente hasta que estén crujientes.
- 2 O mezcla ligeramente con aceite de oliva y cocina en una freidora de aire por 10 min a 150° C y luego a 120° C hasta que estén crujientes.
- 3 Cocina la otra cebolla en aceite de oliva y ½ cucharada de harina hasta que esté dorada. Cocina las lentejas en agua hasta que estén al dente. Mezcla el arroz con las cebollas cocidas, agrega las lentejas coladas, sazona con sal, pimienta y especias y agrega 2 tazas de agua fría.
- 4 Lleva a hervor, tapa y baja el fuego al mínimo. Sirve con las cebollas crujientes y ensalada.







# MAYONESA DE AGUA DE GARBANZOS - AQUAFABA



## INGREDIENTES

- 4 cucharadas de agua de garbanzos o aquafaba
- 1 cucharadita de mostaza
- Jugo de medio limón
- Sal y pimienta
- $\frac{2}{3}$  taza de aceite

## PREPARACIÓN

- 1 Coloca todos los ingredientes en un pomo y licúa con un batidor de inmersión.

El agua de garbanzos o aquafaba es el agua de cocción de los garbanzos.

- Si usas garbanzos de lata simplemente usa el líquido en el que vienen los garbanzos.
- Si usas garbanzos secos y los cocinas tu mismo, cuela los garbanzos cocidos y hierva el agua de cocción hasta que el líquido tenga una textura espesa. Generalmente necesita reducirse a la mitad de su volumen, es decir, si tenías 2 tazas hierva hasta que tengas solo 1 taza.



# NUGGETS DE GARBANZOS

## INGREDIENTES

- 1 taza de harina de garbanzos
- ½ cucharadita de sal
- 1 ¼ tazas de agua

## PREPARACIÓN

- 1 Coloca todos los ingredientes en una olla a fuego medio. Revuelve hasta que la mezcla se desprenda de la olla.
- 2 Vacía la mezcla en un molde engrasado y con papel manteca, y moldéalo para que quede sólido y sin burbujas. Refrigera por 2 horas.
- 3 Corta en cubos o en palitos. Dora en aceite de oliva hasta que estén crujientes por todos lados.



¡Escanea el QR para  
ver la receta!

NUGGETS  
DE  
GARBANZO







# NUTELLA DE GARBANZOS



## INGREDIENTES

- 1 taza de garbanzos cocidos
- ¼ taza de mantequilla de maní, almendras, ajonjolí o cashews
- 100 gr de chocolate derretido de más de 50%
- 1 cucharada de polvo de cacao
- Canela, clavo de olor, nuez moscada al gusto
- Una pizca de sal
- 2 o 3 cucharadas de agua o de aquafaba caliente

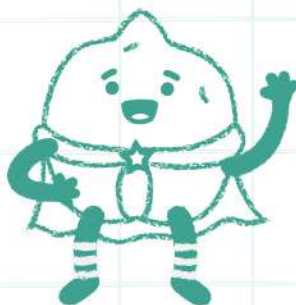
## PREPARACIÓN

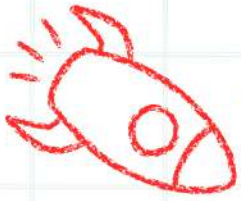
- 1 En un procesador o en una licuadora coloca todos los ingredientes menos el agua, agrega el agua poco a poco hasta obtener la textura que desees.
- 2 Sirve con frutas, con tostadas o usa como dip.

- Para que la preparación te salga cremosa los garbanzos deben estar muy suaves. Cocínalos con ¼ de cucharadita de bicarbonato.



¡Escanea el QR para ver la receta!





# PANCITOS DE GARBANZOS Y TOMATE



4 pancitos

## INGREDIENTES

- ½ taza de garbanzos cocidos
- 1 cucharada de aceite de oliva
- ½ cucharadita de sal
- 1 ½ tazas de harina
- 1 cucharadita de levadura seca
- 1 cucharadita de vinagre de manzana
- 1 tomate picado
- 2 cucharadas de albahaca fresca picada u otra hierba
- ¼ taza de agua tibia

## PREPARACIÓN

- 1 Aplasta los garbanzos con un tenedor y mezcla con ½ cucharada de aceite de oliva. Añade la sal, 1 taza de harina, levadura, vinagre, tomate y albahaca.
- 2 Mezcla y agrega la mitad del agua tibia. Amasa y añade más agua o más harina hasta obtener una masa homogénea y húmeda pero que no sea muy pegajosa.
- 3 Coloca la masa en un recipiente engrasado con el resto de aceite de oliva. Tapa y deja levar por 1 hora o hasta que doble el volumen.
- 4 Divide en 4, forma 4 pancitos y hornea por 25 o 30 minutos a 180° C.







# SANDWICH DE GARBANZOS Y QUESO



2 sandwiches

## INGREDIENTES

- ½ taza de garbanzos cocidos
- Mayonesa al gusto
- 2 cucharadas de cebolla china picada
- Alcaparras al gusto
- 8 cucharadas de queso rallado
- 4 rebanadas de pan
- Mantequilla al gusto
- Sal y pimienta al gusto

## PREPARACIÓN

- 1 Aplasta los garbanzos con un tenedor y mezcla con la cebollita china, mayonesa y alcaparras. Sazona con sal y pimienta.
- 2 Coloca la mezcla sobre una rebanada de pan y cubre con queso rallado.
- 3 Tapa con la otra rebanada de pan, unta con mantequilla y dora por ambos lados hasta que se derrita el queso.



# SOPA DE FRIJOLES

## INGREDIENTES

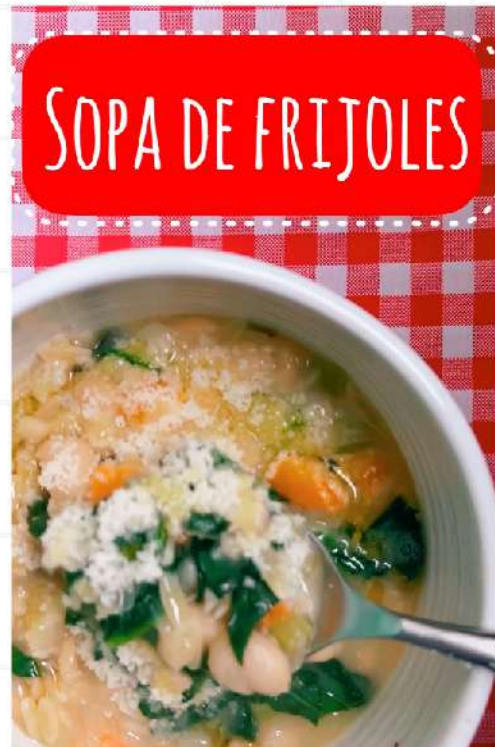
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cebolla picada
- 1 rama de apio picado
- ½ zanahoria en cubos
- 1 hoja de laurel
- 2 dientes de ajo picados
- 2 cucharadas de hojas de albahaca
- 4 tazas de frijoles cocidos
- 2 tazas de agua o la cantidad necesaria
- ½ taza de pasta corta
- 1 taza de espinaca
- Queso parmesano
- Sal y pimienta

## PREPARACIÓN

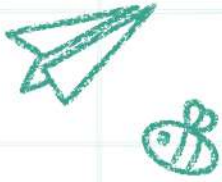
- 1 Cocina la cebolla, el apio y la zanahoria en una olla con aceite de oliva.
- 2 Agrega el laurel y el ajo, y después de unos minutos la albahaca. Añade los frijoles cocidos y el agua. Lleva a hervor a fuego medio. Agrega la pasta, tapa y cocina a fuego bajo hasta que la pasta esté cocida. Agrega la espinaca y cocina por un minuto más.
- 3 Sirve con queso parmesano y aceite de oliva.



¡Escanea el QR para ver la receta!







# TORTILLAS DE ARVEJITAS PARTIDAS



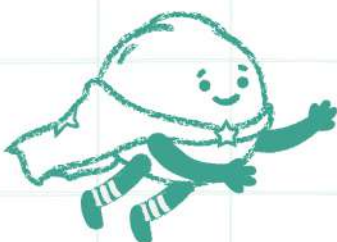
Para apróx. 15 tortillas

## INGREDIENTES

- 1 taza de arvejas partidas
- 1 taza de arroz
- Sal al gusto
- Aceite de oliva

## PREPARACIÓN

- 1 Remoja las arvejas y el arroz por 12 horas con agua que los cubra.
- 2 Licúa con 1 ½ taza del agua en la que se remojaron y sazona con sal.
- 3 Calienta una sartén antiadherente a fuego medio bajo y engrasa ligeramente con aceite de oliva. Vierte 3 cucharadas de la mezcla y espárcela en forma de círculo. Cocina por aproximadamente 2 minutos por lado y repite con el resto de la mezcla.



# COME\*MA'S MENESTRAS

La  
Revolu  
cion  
sembrar • saber • comer

ALIANZA  
LEGUMINOSAS  
PARA LA SALUD



¡SUPER  
Riqui  
sisisi  
mos!

IISA  
FRIJOLÉS  
- CALIDAD PREMIUM -

PERUANOS UNIDOS  
PUCA  
POR LA  
COCINA  
Y LA  
ALIMENTACIÓN

AGRO  
FERIAS  
CAMPESINAS

US DRY BEAN  
Council

USDA

U★S★A  
Arvejas  
Lentejas, &  
Garbanzos  
El Estándar de Calidad

Síguenos en:

@larevolucion.peru

@leguminosas\_usa

@comemasmenestras