

Nutritivo y económico: Cómo se hace el «verdadero» guiso de lentejas

27/04/2026



En estas épocas invernales **la comida es uno de los principales aspectos para tener en cuenta** y así no solo cuidar la figura, sino tener las defensas altas y evitar resfríos o enfermedades típicas del año.

Una receta que reúna esas dos premisas y que sea deliciosa es el **guiso de lentejas**. Esta preparación conserva el sabor y la esencia del tradicional de las abuelas, pero tiene en su preparación elementos que ayudan a mantener el peso y además mantener las defensas altas.

Las **lentejas son un aliado esencial en invierno ya que contienen fibra**, importante para favorecer el tránsito

intestinal y evitar estreñimiento, poseen vitaminas del grupo B, como la B2, B3, B6, B9 (ácido fólico), ayudan a prevenir la anemia.



El guiso de lentejas es una comida que puede dejar satisfechos a todos

Los **hidratos de carbono** de las lentejas son los que **nos aportan energía**. El **hierro fortalece el sistema inmunitario**, también participa en la regulación de la temperatura corporal y de la glándula tiroides, previene la anemia y el cansancio.

El **magnesio** de las lentejas es **imprescindible para que nuestro sistema nervioso y muscular** funcione correctamente. El **sodio y el potasio** equilibran las cantidades de agua y el fósforo participa en el **desarrollo de los huesos y dientes**, en la formación de músculo, mejora las capacidades intelectuales y la memoria.

Sin dudas un plato ideal, a continuación **la receta paso a paso**

para que te animes hacerlo este fin de semana.

Ingredientes:

- Aceite de girasol c/n.
- Paleta o roast-beef en cubos de $1\frac{1}{2}$ x $1\frac{1}{2}$ cm 700 g.
- Panceta ahumada en tiras (lardons) 200 g.
- Cebollas picadas 3 unid medianas.
- Morrón rojo picadísimo 1 unid mediano.
- Zanahoria picadísima 1 unid chica.
- Apio picado $\frac{1}{2}$ tallo.
- Cebolla de verdeo, picada 1 unid.
- Ajo picado 2 dientes.
- Laurel 1 hojita.
- Chorizo colorado en rueditas finas 200 g.
- Sal, pimienta negra y pimentón a gusto.
- Orégano 1 cdita.
- Vino blanco 1 vaso.
- Tomate triturado 2 tazas.
- Caldo de carne $1\frac{1}{2}$ L.
- Lentejas 400 g.
- Batata, en cubos de 2 x 2 cm 1 unid chica.



Esta riquísima receta es altamente nutritiva por la cantidad de hierro que poseen las lentejas

Salsita para servir:

- Jugo de medio limón.
- Ralladura fina de limón 1 cdita.
- Ajo rallado $\frac{1}{2}$ cdita.
- Perejil picado 1 cda.
- Toque de aceite de oliva extra virgen.
- Ají molido a gusto.
- Verdeo, parte verde 2 cdas.

El paso a paso:

- Calentar en una olla el aceite, cuando esté caliente incorporar la carne vacuna y la panceta ahumada. Dorar.
- Agregar la cebolla, el morrón, la zanahoria, el apio y el laurel. Rehogar hasta que tenga un lindo color dorado.
- Agregar el ajo y el chorizo colorado.
- Condimentar con sal, pimienta y el resto de los condimentos.
- Incorporar el vino y dejar evaporar el alcohol. Agregar las latas de tomates al guiso, tapar y cocinar de 30 minutos a fuego bajo (o hasta que la carne esté tierna).
- Agregar las lentejas, previamente cocidas en agua y condimentos, a hervor suave, durante 15 minutos.
- Sumar caldo o parte del agua de cocción de las lentejas y cocinar hasta que estén listas (más o menos 30 minutos más).
- Faltando 15 minutos sumar los cubos de batata.
- Rectificar los condimentos y servir acompañando con la salsita.

Fuente: Diario Popular