



Flan de lentejas con anchoas y tomate

Los platos de legumbres se modernizan para aligerar la digestión. La combinación de lentejas con anchoas y hortalizas frescas sorprende por su sabor y es una buena opción para evitar añadir carnes y conseguir un plato único de gran riqueza nutricional, rico en fibra, proteínas, minerales y vitaminas con un aporte extra de ácidos grasos omega-3 del pescado.

Ingredientes para 4 personas

- 100 g de lentejas cocidas
- Un bote pequeño de anchoas
- Un tomate corazón de buey
- Una zanahoria
- 4 hojitas de berros
- Una rama de apio

ELABORACIÓN

Cuela bien las lentejas hervidas (en casa o de bote). Pica a tamaño medio el tomate, la zanahoria y el apio. Mezcla las verduras con las lentejas y reparte en cuatro boles de tamaño pequeño de forma redondeada. Antes de servir, calienta los boles 30 segundos en el microondas y vuécalos en platos individuales. Añade las anchoas en aceite de oliva sin escurrir a cada flan formando una cruz como ves en la imagen. Adorna con unas hojas de berros. Sirve caliente.

VALOR NUTRICIONAL POR RACIÓN

PESO RACIÓN 111 G

Grasas	1 g / 2% de la CDR
Colesterol	7 g / 2% de la CDR
Hidratos de carbono	14 g / 11% de la CDR
Fibra	5 g / 19% de la CDR
Proteínas	7 g / 15% de la CDR
Vitamina A	3.015 UI / 60% de la CDR
Vitamina B3	2,5 mg / 12% de la CDR
Folatos	106 mcg / 27% de la CDR
Hierro	2,2 mg / 12% de la CDR
Fósforo	126 mg / 13% de la CDR
Selenio	0,3 mg / 16% de la CDR

*CDR: Cantidad Diaria Recomendada para una dieta de 2.000 calorías al día.

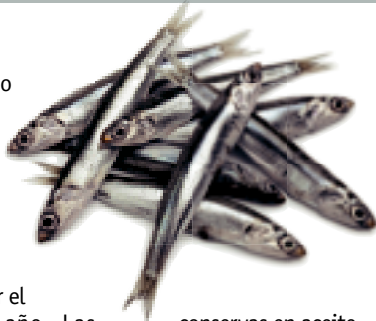


Valor Energético por ración **87 kcal**

Alimento clave

ANCHOAS

El boquerón y la anchoa son productos diferentes del mismo pez (*Engraulis encrasicolus*). Solemos utilizar el nombre de anchoas cuando hablamos de conservas envasadas en aceite después de procesar los filetes de boquerón en salazón, una forma tradicional de conservar el pescado durante todo el año. Las conservas en aceite son muy apreciadas porque realzan el sabor del pescado, pero hay que tener en cuenta que el proceso aumenta su contenido en grasas y sal. A nivel nutricional, el boquerón es un pescado muy adecuado para las personas deportistas por su contenido en proteínas de alta calidad, ácidos grasos omega-3, vitaminas liposolubles como la A y la D y minerales como el magnesio, yodo, fósforo, potasio y hierro. Las conservas de anchoas de calidad utilizan el mejor aceite de oliva virgen extra, que aporta ácidos grasos monoinsaturados y vitamina E. Aunque también aumentan el número de calorías por bocado. Recuerda que la salazón eleva el contenido en sodio de los pescados, por eso no conviene abusar de las conservas en caso de hipertensión. Como el sabor de la anchoa en conserva es muy intenso, basta añadir pequeñas cantidades como en esta receta para alinear los platos aprovechando el aceite de oliva de buena calidad de una conserva ecológica y salarlos. Así das un toque de sabor a anchoa a los platos sin agobiarte por las calorías y la sal.



Para la receta hemos utilizado Anxoves de l'Escala, garantía de calidad y tradición, ya que son elaboradas con boquerones pescados por método de cerco no agresivos, y envasadas en aceite de oliva virgen extra y ecológico en frascos de vidrio. Las maestras anchoveras de La Escala (Girona), utilizan los métodos tradicionales desde hace décadas, que aseguran un proceso de producción de las anchoas manual, respetando el proceso de maduración en bidones de 6 meses a 2 años, y sin ningún agente extraño y además, la empresa recicla todo el material restante de la elaboración de las anchoas.



En www.sportlife.es puedes encontrar más recetas para deportistas. Entra en la sección de nutrición y descubre las dietas y recetas más ligeras y sencillas, así como las propiedades de los alimentos con sus valores nutricionales, en la guía de 'Alimentos de la A a la Z' de nuestra web.