

**MENESTRAS**  
**(LENTEJAS - GARBANZOS - FRIJOL NEGRO - FRIJOL ROJO)**

**Preparación de menestras:**

En una olla enlozada o en la olla arrocera poner el agua fría,

-Agregar la menestra, si desea previamente remojada

-Preparar un puré hecho en la licuadora o procesador o finamente picado

-01 cebolla

-01 tomate

-01 cabeza chica de ajo molido

Este puré añadirlo al agua fría con la menestra y agregar la sal y una cucharadita de romero o salvia.

**RECOMENDACIÓN:**

No usar microondas, ollas de metal. Use ollas enlozadas, de vidrio o de barro.