



TOS ▾ RECETAS ▾ EMPRENDE NOSOTROS CURIOSIDADES CONTACTO

## RECETAS

[Inicio](#) > [Recetas](#) > Tortas de lentejas con salsa fresca de vegetales



Para compartir



10 marzo, 2021

[¿Qué tal te pareció esta receta? >](#)

### Tortas de lentejas con salsa fresca de vegetales

Una manera diferente de acompañar tus platos, con Zenú tienes opciones diferentes para cada día.

20 min.

2 porciones

Compartir



Imprimir

#### Ingredientes

#### Para las tortas de lentejas:

- 1 Lata de [Lentejas Zenú](#) sin agua
- 1/2 cebolla blanca picada finamente
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1/2 cucharadita de comino
- 1 huevo
- 1/2 taza de pan rallado
- 1 cucharada de aceite vegetal

[COMPRAR PRODUCTOS](#) ▾



TOS ▾ RECETAS ▾ EMPRENDE NOSOTROS CURIOSIDADES CONTACTO

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharada de salsa soya
- 1 cucharada de sirope de maple
- cilantro fresco picado

## Preparación

### Cómo hacer Tortas de lentejas paso a paso:

1. Para las tortas, mezcla todos los ingredientes, sazona con sal y pimienta y arma cuatro tortas. Ásalas en aceite de oliva. Reserva.
2. Para el picadillo, mezcla todos los ingredientes y sazona con sal y pimienta.
3. Sirve las tortas con un poco de lechuga, aguacate y pan pita.

## Tip

Acompáñalas con un delicioso mix de vegetales Zenú, Puedes usarla como acompañante o como proteína.

## Productos relacionados



Lentejas



Ensalada De Vegetales



Ensalada Con Maíz Y Champiñones Zenú

COMPRAR PRODUCTOS ▾



TOS ▾ RECETAS ▾ EMPRENDE NOSOTROS CURIOSIDADES CONTACTO



3 junio, 2022

## Sopa de lentejas

La sopa de lentejas es una preparación muy tradicional en...

[Conoce más](#) →



10 marzo, 2021

## Pollo con lentejas mediterráneas acompañado...

Una opción diferente para tus almuerzos, Con las lentejas...

[Conoce más](#) →



20 febrero, 2020

## Albóndigas en Salsa Zenú con lentejas

Esta deliciosa preparación de Albóndigas en Salsa Zenú co...

[Conoce más](#) →

Descubre más >



### Productos

- Atún
- Carnes frías y Embutidos
- Vegetales y Ensaladas
- Pasabocas y Snacks
- Apanados
- Especialidades
- Carnes preparadas
- Platos listos
- Papas

### Recetas

- Otras recetas
- Por momentos
- Por productos
- Por tiempo

### Curiosidades

- Entérate

### Nosotros

- Somos Zenú

### Contacto

- Contáctenos

**COMPRAR PRODUCTOS** ▾

Descubre lo que hacemos para alimentarte con confianza

Ver video

X



TOS ▾ RECETAS ▾ EMPRENDE NOSOTROS CURIOSIDADES CONTACTO

 **COMPRAR PRODUCTOS** ▾