










GERMINADO
DE LENTEJAS
El Tierrero
1
EN UN RECIPIENTE DE VIDRIO INTRODUCE LAS LENTEJAS Y REMÓJALAS CON EL TRIPLE DE AGUA, TAPA EL FRASCO CON UNA GASA SUJETADA, GUARDA EN UN LUGAR OSCURO
2
REMOJA TODA LA NOCHE, AL DÍA SIGUIENTE VACÍA EL AGUA DE REMOJO Y ENJUÁGALAS CON AGUA FRESCA, HAZLO 2 A 3 VECES POR DÍA, GUARDA EN EL MISMO LUGAR OSCURO
3
REPITE EL PROCESO HASTA QUE LA LENTEJA COMIENCE A GERMINAR, UNA VEZ GERMINADA, COLÓCALA EN UN LUGAR DONDE RECIBA LUZ INDIRECTA DEL SOL, CUANDO LE SALGA RAÍZ Y HOJITAS VERDES, ESTARÁ LISTA PARA COSECHAR Y SE PUEDE REFRIGERAR