

CÀ CHUA TẨM GIA VỊ ĐẬU LĂNG

Thời gian chuẩn bị: 5 phút

Thời gian nấu: 15 phút

Nguyên liệu trong hộp:

- 1 chén gạo lứt, đã nấu chín
- 1 chén đậu lăng, đã nấu chín
- 1 (14,5 oz) cà chua cắt nhỏ đóng hộp ít muối
- 1 cốc nước sốt mì Ý đóng hộp ít muối

Nguyên liệu khác cần có:

- 1 củ hành nhỏ (~½ chén), thái hạt lựu
- 1 muỗng canh bột tỏi
- 1 muỗng bột ớt
- ¼ muỗng bột thì là hoặc bột rau mùi

Chỉ dẫn:

1. Thêm ¼ cốc nước và hành tây vào trong nồi nấu lửa lớn vừa; cho đến khi hành chín (3-4 phút).
2. Cho cà chua thái hạt lựu và gia vị vào trong chảo. Khuấy đều và nấu tầm 1 phút.
3. Cho gạo lứt, đậu lăng và nước sốt mì Ý vào trong nồi. Sau đó nấu sôi, để nước sôi lăn tăn tầm 5 phút.

Mẹo: Cho cà rốt đã nấu chín, cần tây hoặc bí ngòi vào để tăng hương vị cũng như dinh dưỡng cho món ăn!



Thành phần dinh dưỡng*

Tổng số khẩu phần: 4
Kích cỡ khẩu phần: ~1 chén
Lượng calo: 183
Chất béo: 1 g
Natri: 52 mg
Carbohydrate: 36 g
Chất xơ: 8,5 g
Chất đạm: 8 g
Khẩu phần carbohydrate: 2 ½

**Thành phần dinh dưỡng bao gồm gạo lứt đã được nấu chín, đậu lăng đã luộc, khoai tây thái hạt lựu đóng hộp không muối, sốt mì Ý đóng hộp không muối với cà chua, một củ hành nhỏ và gia vị.*