

LENTEJAS DE TOMATE CONDIMENTADAS

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de Cocción: 15 minutos

Incluido en la caja:

- 1 taza de arroz integral, cocido
- 1 taza de lentejas, cocidas
- 1 (14.5 oz) lata de tomates en cubitos bajos en sodio
- 1 taza de salsa de espagueti enlatada baja en sodio

Se necesitan los siguientes ingredientes adicionales:

- 1 cebolla pequeña (~ ½ taza), cortada en cubitos
- 1 cucharada de ajo en polvo
- 1 cucharadita de chile en polvo
- ¼ de cucharadita de comino molido o cilantro

Direcciones:

1. Agregue ¾ de taza de agua y la cebolla a una olla a fuego medio-alto; cocine hasta que quede translúcida (3-4 minutos).
2. Agregue los tomates cortados en cubitos y los condimentos a la sartén. Revuelva para mezclar y cocine por 1 minuto.
3. Agregue el arroz integral cocido, las lentejas y la salsa para espaguetis a la sartén. Deje hervir, luego cocine a fuego lento durante 5 minutos.

Consejo: ¡agregue zanahoria cocida, apio o calabacín para obtener más sabor y eficacia nutricional!



Información Nutricional*

Porciones totales: 4

Tamaño de la porción: ~ 1 taza

Calorías: 183

Grasas: 1 g

Sodio: 52 mg

Carbohidratos: 36 g

Fibra: 8.5 g

Proteína: 8 g

Porciones de Carbohidratos: 2 ½

**Los datos nutricionales incluyen arroz integral cocido de grano medio, lentejas hervidas, tomates en cubitos enlatados sin sal agregada, salsa de espagueti enlatada sin sal agregada con trozos de tomate, cebolla blanca pequeña y especias.*