

## ОСТРАЯ ЧЕЧЕВИЦА С ПОМИДОРАМИ

**Время на подготовку:** 5 минут

**Время приготовления:** 15 минут

**Входит в коробку:**

- 1 ч. готового бурого риса
- 1 ч. вареной чечевицы
- 1 (14,5 унции) банка нарезанных кубиками помидоров с низким содержанием соли
- 1 ч. консервированного соуса для спагетти с низким содержанием соли

**Дополнительные ингредиенты:**

- 1 маленькая головка лука (~½ ч.), нарезать
- 1 столовая ложка сушеного молотого чеснока
- 1 чайная ложка молотого перца чили
- ¼ чайной ложки молотого кумина или кориандра

**Инструкции:**

1. Поместите ¼ ч. воды и нарезанный лук в кастрюлю на средне-сильный огонь; готовьте до полупрозрачности (3-4 минуты).
2. Добавьте в кастрюлю резанные помидоры и специи. Перемешайте и готовьте 1 минуту.
3. Добавьте готовый бурый рис, чечевицу и соус для спагетти в кастрюлю. Доведите до кипения, затем тушите 5 минут.

**Совет:** Добавьте готовую морковь, сельдерей или кабачок цуккини для более яркого вкуса и питательности!



**Питательная ценность\***

**Всего порций:** 4  
**Размер порции:** ~1 ч.  
**Калории:** 183  
**Жиры:** 1 г  
**Натрий:** 52 мг  
**Углеводы:** 36 г  
**Пищевые волокна:** 8.5 г  
**Белки:** 8 г  
**Углеводов в порции:** 2 ½

*\*В питательную ценность входят готовый бурый рис средней крупности, вареная чечевица, консервированные резанные кубиками томаты без соли, консервированный соус для спагетти без соли с кусочками помидоров, мелкий белый лук и специи.*