

SOPA DE LENTEJAS

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de Cocción: 30 minutos

Incluido en la caja:

- 1 taza de lentejas secas
- 1 (14.5 oz) lata de tomates en cubitos bajos en sodio
- 1 lata (15 oz) de zanahorias sin sal, escurridas y enjuagadas

Se necesitan los siguientes ingredientes adicionales:

- 4 tazas (32 oz) de caldo de verduras bajo en sodio
- 1 cebolla pequeña (- ½ taza), cortada en cubitos
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 1 cucharada de ajo en polvo
- ½ cucharadita de comino molido

Direcciones:

1. Agregue ¼ de taza de agua y la cebolla a una olla a fuego medio-alto; cocine hasta que esté translúcida. (3-4 minutos).
2. Agregue los tomates cortados en cubitos, las zanahorias y las especias a la olla; revuelva bien para mezclar y cocinar por 1 minuto.
3. Agregue el caldo de verduras y las lentejas a la olla. Hervirlo. Cubra y cocine a fuego lento durante 20-25 minutos, o hasta que las lentejas estén tiernas. Revolver en jugo de limón.
4. Opcional: transfiera la mitad del contenido de la olla a la licuadora y haga puré hasta que quede suave para una textura más cremosa. Recombine y mezcle antes de servir.

Consejo: ¡Agregue 1 taza de apio, maíz, espinaca o col rizada picados a la sopa para sabor adicional y eficacia nutricional!
O intercambie verduras enlatadas mixtas por zanahorias enlatadas.



Información Nutricional*

Porciones totales: 4
Tamaño de la porción: 1 taza y ½
Calorías: 261
Grasas: 1 g
Sodio: 207 mg
Carbohidratos: 48 g
Fibra: 18.5 g
Proteína: 15 g
Porciones de Carbohidratos: 3

**Los datos de nutrientes incluyen 1 taza de lentejas secas, tomates enlatados cortados en cubitos sin sal agregada, zanahoria en rodajas enlatadas sin sal, cebolla blanca pequeña, caldo de verduras bajo en sodio, jugo de limón fresco y especias.*