

Sopa De Lentejas

Tipo de receta: Almuerzo

Tiempo de preparación: 10 minutos

tz= taza

cda = cucharada

La receta hace: 8 porciones

Tiempo para cocinar: 45 minutos

ctda = cucharadita

oz = onza

Lo que necesita para la receta:

- 2 tz de lentejas secas (o enlatadas)
- 2 cda de aceite de oliva
- 2 costillas de apio
- 1 zanahoria grande
- 1 cebolla picada
- 14 oz de tomate triturado
- ½ ctda de comino
- 1½ ctda de pimentón
- ¼ ctda de pimienta negra
- 2 tz de caldo de tallo de verduras o de pollo bajo en sodio
- 4 tz de agua
- 1 limón
- ⅛ ctda de sal

Para preparar:

1. Lávate las manos.
2. Enjuaga y lava tus lentejas (secas o enlatadas) y verduras
3. Agrega las 2 cda de aceite de oliva a una cacerola profunda a fuego medio.
4. Cortar en dados el apio, la zanahoria y la cebolla. Luego ponga el ingrediente en la sartén para cocinar durante 7-10 minutos o hasta que esté suave.
5. Agregue también el tomate enlatado, las lentejas y las especias a la sartén (excluyendo la sal y el limón).
6. Agregue el caldo y agua. Deje que se cocine a fuego lento durante 35-45 minutos y asegúrese de que las lentejas no estén demasiado blandas probándolas con una cuchara.
7. Agrega el jugo de limón y sal al gusto.
8. Déjalo enfriar y sirve en un bol.



Datos de Nutrición

8 raciones por envase

Tamaño por ración 1 taza (207g)

Cantidad por Ración

Calorías 140

%Valor Diario*

Grasa Total 7g 9%

Grasa Saturada 1g 5%

Grasa Trans 0g

Colesterol 0mg 0%

Sodio 320mg 14%

Carbohidrato Total 17g 6%

Fibra Dietética 6g 21%

Azúcares Totales 5g

Incluye 0g de Azúcares Añadidos 0%

Proteína 5g

Vitamina D 0mcg 0%

Calcio 26mg 2%

Hierro 2mg 10%

Potasio 443mg 10%

* El % Valor Diario (VD) le indica cuánto un nutriente en una porción de alimentos contribuye a una dieta diaria. 2,000 calorías al día se utiliza para asesoramiento de nutrición general.

FK=4.2