

Sopa de lentejas

CREATE
HEALTHY CHOICES
en español

Ingredientes

- 2 tazas de lentejas
- 1 lata de 28 onzas de tomate picado
- 1 lata de 8.25 onzas de zanahorias en trozos (también puede utilizar una zanahoria fresca y cortarla en cuadritos)
- 1 cebolla pequeña finamente picada
- 2 dientes de ajo finamente picados
- ½ Manojó de cilantro
- Sal y pimienta
- 4 o 5 rebanadas de tocino
- 4 tazas de agua

Modo de preparación

En una olla, ponga a hervir agua y al primer hervor, agregue las lentejas. Baje la flama a fuego medio bajo y cocine por 20 minutos. Pasado el tiempo, agregue las zanahorias y déjelas hervir por 10 minutos más.

Corte el tocino en trozos pequeños y fríalo hasta que esté bien dorado y sin retirarlo de la cacerola, agregue la cebolla, cuando ésta cambie de color, incorpore el ajo y la lata de tomate.

Cocínelo por 5 minutos más y después agregárselo a las lentejas para que hierva por otros 5 minutos.



CREATE SNAP-ED
BETTER HEALTH.

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. Utah State University es una institución de acción afirmativa e igualdad de oportunidades que está comprometida a mantener un ambiente laboral y de aprendizaje sin discriminación o acoso. Para mayor información sobre la política universitaria en contra de la discriminación vaya al sitio <https://www.usu.edu/equity/non-discrimination>.

Extension
UtahStateUniversity®



Encuentre más recetas y sugerencias para tener una mejor salud en CreateBetterHealth.espanol.org