

Curry de Tomate y Lentejas

Una comida rápida en una sola olla con un toque sabroso.

Rinde: 4 porciones

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 40 minutos

Fuente: MyPlate, Super Simple Cookbook

Ingredientes

- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 1 cebolla, cortada en dados
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 1/2 cucharadas de curry en polvo
- 3 tazas de agua
- 1 taza de lentejas, enjuagadas y revisadas
- 1 lata (14.5 oz.) de tomates guisados
- 1 cucharadita de sal
- Arroz integral cocido
- Cilantro para adornar

Pasos

1. En una sartén mediana, caliente el aceite a fuego medio-bajo. Agregue la cebolla, el ajo y el curry en polvo. Cocine de 5 a 10 minutos hasta que las cebollas estén blandas y las especias fragantes.
2. Añada el agua, las lentejas, los tomates y la sal a la sartén. Llévelo a ebullición y déjelo cocer a fuego lento durante 30-40 minutos o hasta que las lentejas estén blandas.
3. Sirva las lentejas sobre el arroz integral cocido y adorne con cilantro picado.



Pequeños cambios,
¡GRAN diferencia!



Información Nutricional

Tamaño de la porción: 1/4 de receta

Nutrientes	Cantidad
Calorías:	276
Grasa total:	8 g
Grasa saturada:	1 g
Colesterol:	0 mg
Sodio:	825 mg
Carbohidratos totales:	40 g
Fibra dietética:	8 g
Azúcares Totales:	4 g
Azúcar añadida:	0 g
Proteína	13 g

Utensilios Necesarios

- Cuchillo afilado
- Tabla para cortar
- Tenedor
- Pelador
- Sartén grande con tapadera
- Cucharas medidoras
- Tazas medidoras
- Tazón grande para mezclar
- Tazón pequeño
- Sartén pequeña



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

SNAP-Ed está financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria o SNAP del USDA.

LISTA DE COMPRAS

Costo total promedio sin aceite ni condimentos: \$7.37

Costo promedio/porción: \$1.84

Rinde: 4 porciones

Nota: La siguiente lista de ingredientes es una sugerencia. Se pueden comprar ingredientes similares según las preferencias, las restricciones dietéticas, el presupuesto y la ubicación.

Ingredientes



Añadir 1 al carrito
Cebolla



Añadir 1 al carrito
Ajo, 1 cabeza



Añadir 1 al carrito
Lentejas, 1 bolsa



Agregar 1 al carrito
Tomates guisados, 14.5 oz.



Añadir 1 al carrito
Arroz integral, 1 libra



Añadir 1 al carrito
Cilantro, 1 manojo

AHORRE TIEMPO, AHORRE DINERO

Mis notas de cocina

Notas del chef

- Para obtener un sabor diferente, pruebe con otras lentejas. Las lentejas rojas, verdes o marrones son perfectas para esta receta.
- ¿No tiene arroz integral? El arroz salvaje o la quinoa son otras opciones integrales para esta receta.

Recetas Similares

- Considere la posibilidad de probar otras recetas con ingredientes similares que se encuentran en snapedny.org, tales como:
 - Tazón De Arroz Estilo Suroeste
 - Pilaf de Arroz Integral
 - Sopa de lentejas
 - Salsa De Durazno



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

SNAP-Ed está financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria o SNAP del USDA.