

Sopa De Lentejas Y Cebada

Todos los grupos de alimentos están representados en este plato. Además, esta receta es una excelente opción para el almuerzo - una fuente rica en fibra y baja en sodio.

Rinde: 8 porciones

Fuente: receta cookingmatters.org - sopa de lentejas con cebada

Ingredientes

- 3 zanahorias medianas cortadas en cubitos
- 2 cebollas medianas cortadas en cubitos
- 3 dientes de ajo grandes, picados
- 4 tazas de espinacas frescas picadas
- $\frac{3}{4}$ taza de cebada perlada
- 1 cucharada de aceite de canola
- 1 cucharadita de paprika
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de pimienta de cayena molida
- 6 tazas de agua
- 4 tazas de caldo de pollo o de verduras bajo en sodio
- 1 taza de lentejas secas
- 1 lata (14.5 onzas) de tomates cortados en cubitos
- $\frac{1}{4}$ cucharadita de pimienta negra molida
- $\frac{1}{4}$ taza de queso parmesano o mozzarella rallado opcional

Utensilios necesarios

- Cuchillo
- Tabla de cortar
- Olla grande
- Cuchara
- Utensilios de medida
- Colador



Pequeños cambios,
¡GRAN diferencia!

Haga clic en la imagen para ver el video de la receta o visite snapedny.org



Información nutricional

Tamaño de la porción: 1 taza

Nutrientes	Cantidad
Calorías:	210
Grasa total:	3 g
Grasa saturada:	0 g
Colesterol:	0 mg
Sodio:	370 mg
Carbohidratos totales:	38 g
Fibra dietética:	10 g
Azúcares Totales:	5 g
Azúcares añadidos:	0 g
Proteína	11 g

Pasos

1. En un colador, enjuague la cebada con agua fría. (Esto eliminará el exceso de almidones y evitará que se pegue)
2. En una olla grande caliente el aceite a fuego medio-alto.
3. Agregue las zanahorias y las cebollas a la olla y cocine hasta que estén ligeramente blandas.
4. Revuelva el ajo, paprika y la pimienta de cayena a la mezcla.
5. Agregue $\frac{3}{4}$ tazas de cebada, agua y 4 tazas de caldo de verduras a la olla. Hierva.
6. Reduzca el fuego a bajo. Cubra parcialmente con una tapadera y deje cocinar a fuego lento por 15 minutos.
7. Enjuague las lentejas con agua fría y agréguelas a la olla, junto con los tomates. Cubra y cocine a fuego lento por 30 minutos.
8. Agregue espinacas y pimienta a la sopa. Cubra la sopa y déjela hervir a fuego lento por 5 minutos más para concentrar el sabor.
9. Al servir, cubra con queso parmesano o mozerella si lo desea.

Mis notas de cocina



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: \$18.31

Costo promedio/porción: \$2.29

La receta rinde: 8 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
Bolsa de 2 libras de zanahorias enteras



(Opcional) Agregar 1 al carrito
Queso parmesano rallado (5 oz)



Agregar 2 al carrito
Cebollas amarillas frescas (20 oz promedio)



Añadir 1 al carrito
Cabeza de ajo fresco (promedio de 4 oz)



Añadir 1 al carrito
Espinacas Frescas (16oz)



Añadir 1 al carrito
Cebada perlada (16oz)



Agregar 1 al carrito
Caldo de pollo - Bajo en sodio 32 oz



Añadir 1 al carrito
Lentejas 16 oz



Añadir 1 al carrito
Tomates cortados en cubitos (lata de 14.5 oz)



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

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