

Sopa de Lentejas

Esta sopa comienza con muchas verduras: zanahorias, apio, papa dulce, calabacines, tomates y sustanciosas lentejas cocidas a fuego lento para hacer una comida rica y sabrosa para una familia hambrienta.

Rinde: 6 porciones

Fuente: U.S. Department of Agriculture, Choose MyPlate, recipe/Lentil Minestrone

Ingredientes

- 1 cucharada de aceite de oliva o vegetal
- 1 cebolla amarilla pelada y picada
- 2 dientes de ajo pelados y picados
- 3 zanahorias lavadas y cortadas en trozos de 1/4 de pulgada
- 1 tallo de apio cortado en trozos de 1/4 de pulgada
- 1 batata y cortada en trozos de 1/4 de pulgada
- 1 calabacín cortado en trozos de 1/4 de pulgada o 1 taza de calabacín congelado
- 2 tazas de tomates enlatados, bajos en sodio, cortados en cubitos
- 1/2 taza de lentejas marrones o rojas
- 8 tazas de agua
- 1 cubo de caldo de pollo bajo en sodio
- 4 tazas de col rizada lavada y picada en trozos de 1/4-1/2 pulgada



Pequeños Cambios,
¡GRAN Diferencia!



Información Nutricional

Tamaño de la porción: 1/6 de la receta

Nutrientes	Cantidad
Calorías:	167
Grasa total:	3 g
Grasa saturada:	0 g
Colesterol:	0 mg
Sodio:	82 mg
Carbohidratos totales:	29 g
Fibra dietética:	8 g
Azúcares totales:	3 g
Azúcares añadidos:	0 g
Proteína	8 g

Utensilios necesarios

- Olla de sopa
- Estufa
- Tazón y cuchara para servir

LISTA DE COMPRAS

Direcciones

1. Ponga una olla de sopa en la estufa a fuego medio-alto. Cuando la olla esté caliente, agregue el aceite. Agregue la cebolla y el ajo y cocine unos 7 minutos hasta que estén dorados.
2. Agregue las zanahorias, el apio, la batata y el calabacín y cocine durante unos 10 minutos hasta que estén ligeramente tiernos.
3. Agregue los tomates, las lentejas, el agua y el cubito de caldo de pollo y deje hervir a fuego alto. Baje el fuego al mínimo, tape y cocina durante 40 minutos.
4. Agregue la col rizada y cocina 20 minutos más. Sirva de inmediato o cubra y refrigere por hasta 3 días.

Costo total promedio sin aceite ni condimentos: \$11.86

Costo promedio/porción: \$1.98

Rinde: 6 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 amarilla
16 oz



Añadir 1 al Carrito
Lentejas
16oz



Añadir 1 al Carrito
Diente de ajo
4 oz



Añadir 1 al Carrito
Cubos de pollo en lingotes
6 unidades



Añadir 3 al Carrito
Zanahorias
4 oz



Añadir 1 al Carrito
Col rizada
1 manojo



Añadir 1 al Carrito
Apio
1 manojo



Añadir 1 al Carrito
Calabacín
9 oz



Añadir 1 al Carrito
Batata
10 oz

Mis Notas de Cocina