

Receta de Lentejas

La Olla para cocción lenta

Sopa de Vegetales/ Lentejas



Ingredientes	Aprox.. Costo*
1 taza de lentejas secas y escurridas (~1/3 de una bolsa de 1 libra)	\$.43
1 taza apio picado (~2 tallos)	\$.22
1 taza zanahoria picada (~2, 1/4 de una bolsa de 1 libra)	\$.50
1 cebolla española mediana, picada (~1 taza)	\$.59
2 dientes de ajo bien picados	\$.14
1- 14.5 oz lata de tomates picados y su jugo	\$ 1.69
4 cucharas de concentrado de tomate (~1/2 una lata de 6 oz)	\$.32
1 – envase de 32 oz de caldo de pollo	\$ 2.99
1 1/4 taza de agua	
1/2 cucharadita de albahaca y orégano seco, 1/4 cucharadita tomillo seco, 1-2 cucharas de vinagre de vino tinto, sal y pimienta al gusto	\$ 1.50**
1 – 6 oz bolsa de queso parmesano rayado (1 1/2 tazas)	\$ 3.79
12 Huevos escalfados	\$ 1.33
Total	\$13.50

de raciones: 12 costo por ración: \$1.13

*Basada en precios que se encuentra en el sitio web de Peapod .

**Condimentos y especias están calculados como 25 céntimos cada vez que se usa.

Direcciones: Ponga todo menos el vinagre y queso parmesano en la olla para cocción lenta y cocine a una temperatura baja durante 8 a 10 horas o a una temperatura alta durante 4 o 5 horas. Antes de servir, agregue el vinagre y queso parmesano. Sirva caliente con un huevo escalfado encima!

Información Nutricional Por Ración:

Calorías	176.1
Grasa Total	6.7 g
Grasa Saturada	2.4 g
% del total diario	11.7 %
Carbohidratos	15.1 g
Proteína	14 g
Fibra	6.4 g

	% del total diario
Vit A:	23.0 %
Vit C:	17.0 %
Calcio:	13.0 %
Hierro:	16.2 %
Buena fuente de*	Vit A, Vit C, Calcio, Hierro, B6, Magnesio, Niacina, tiamina, and Zinc
*(10% o más del RDA)	



Basado en una dieta de 2000 calorías

www.nurtureyourfamily.org