



Sopa de Lenteja

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 2 horas

Costo por porción: \$0.43

Lo que necesita:

Utensilios:

- Cuchillo y tabla para cortar
- Tazas y cucharas para medir
- Cuchara para mezclar
- Tazón para mezclar

Ingredientes:

- 2 cucharaditas de aceite vegetal
- 3 tazas de lentejas crudas
- 1 taza de cebolla, picada
- 1 taza de apio, picado
- 2 clavos de ajo, picados
- 2 zanahoria, picadas
- 2 tomates, picados
- 8 tazas agua
- ½ cucharadita de pimienta
- 1 cucharadita de sal
- ½ cucharadita de comino
- 1 hoja de laurel

Datos Nutricionales	
Tamaño de la porción 1 ½ tazas	
Porciones en el paquete 8	
Cantidad por porción	
Calorías 210	Calorías de grasa 10
%Valor Diario*	
Grasa total 1.5g	2%
Grasa saturada 0g	0%
Acido graso trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 320mg	13%
Total de carbohidratos 37g	12%
Fibra dietética 8g	32%
Azúcares 6g	
Proteínas 15g	
Vitamina A 60%	Vitamina C 10%
Calcio 2%	Hierro 25%



DEANNE GARRETT

Better Living for Texans
Program Assistant

Texas A&M Agrilife Extension
Fort Bend County

1402 Band Road, Suite 100
Rosenberg, Texas 77471

Phone: (281) 342-3034 Ext: 7040

Fax: (832) 471-2400

WEBSITE:

<http://fortbend.agrilife.org>

EMAIL:

deanne.garrett@ag.tamu.edu

Lo que hay que hacer:

1. Lávese las manos y limpie su área para cocinar.
2. En una cacerola caliente el aceite a fuego medio. Añada la cebolla, apio, y el ajo, y saltee hasta que estén tiernos.
3. Agregue agua y todos ingredientes. Hervir todos los ingredientes. Reducir el calor a fuego lento hasta que las lentejas estén tiernas. Acerca de 1 ½ horas.
4. Quita la hoja de laurel. Sirva o refrigerar o congelar para uso mas tarde.