

Guiso de Lentejas con Verduras



Prep:

10 minutos

Total:

45 minutos

Makes:

16 - 20 raciones de 1 taza

Utensil:

Saladmaster Food Processor
5 Qt./4.7 L Roaster with Cover

Rate ☆☆☆☆☆

Recipe:

Contributed By:

Katherine Lawrence
Profesora de cocina, chef del programa de televisión VegNews e
instructora de nutrición para el programa eCornell basado en
nutrición vegetariana de la fundación T. Colin Campbell Foundation
[Write a Review](#)

Recipe Description:

¡Esta receta es una de las favoritas de la clase! Es deliciosa,
abundante y muy saludable.

Tiene menos de 1 gramo de grasa por cada ración de 1 taza.
También es muy rica en proteínas y fibra, con cerca de 6 gramos
de cada por ración. Las lentejas son una excelente fuente de hierro
y calcio.

- 4 zanahorias, cortadas con Cono #5
- 8 onzas de
champiñones, cortados con Cono #4
(227
g)
- 1 cebolla, cortada con Cono #4
- 4 tallos de
apio, cortados con Cono #4
- 4 dientes de ajo,
rallados con Cono #1
- 1 ½ taza de
tomates cortados a cuadritos (o una lata de 14.5 onzas)
- 1 taza de
lentejas rojas
(192
g)
- 1 cucharada de

orégano seco

(3

g)

1 taza de

salsa

(259

g)

5 tazas de

caldo de verduras

(1.2

l)

Directions:

1. Calienta la olla a fuego medio.
2. Corta las zanahorias, los champiñones, la cebolla, el apio y el ajo directamente en la olla y cocina durante 2-3 minutos.
3. Añade los demás ingredientes y tapa la olla.
4. Cuando la Vapo-Valve™ haga clic, reduce el fuego a medio-bajo. Cocina 35 minutos o hasta que las lentejas estén tiernas.
5. Sirve con arroz integral.

Nutritional Information per

▼ Serving

Calories: 105

Total Fat: 1g

Saturated Fat: 0g

Cholesterol: 0mg

Sodium: 865mg

Total 21g

Carbs:

Dietary Fiber: 6g

Sugar: 5g

Protein: 7g