Guiso de lentejas y vegetales

Source: John Paine, estudiante de Food for Life en Grapevine, Texas

Un delicioso guiso de lentejas y verduras.

About the Recipe

105 Calories · 6.5 g Protein · 5.6 g Fiber
Gluten-free · Nut-free

Ingredients

Makes 10 Servings

- 4 zanahorias, cortadas en juliana
- al gusto sal
- 5 tz / 1,25 lt caldo de vegetales, o 2 cubos de caldo en 5 tazas de agua
- 1 cda / 1 g orégano seco
- 1 tz / 250 g salsa
- 1 lata / 425 g tomates/jitomates en cubos
- 1 tz / 190 g lentejas rojas crudas, enjuagadas y escurridas
- 4 dientes de ajo, rebanados
- 1 1/4 tz / 200 g hongos, rebanados
- 5 tallos apio/céleri, rebanados
- 1 cebolla grande, picada
- al gusto pimienta negra

Directions

1. En una olla poner las zanahorias, la cebolla, el apio, los hongos y el ajo en un poco de caldo, y saltear a fuego medio durante 5 minutos.
2. Agregar todos los ingredientes restantes y hervir.

3. Cubrir, disminuir el fuego y cocinar a fuego lento durante 1 1/2 horas, hasta que las lentejas estén tiernas.
4. Agregar agua, si es necesario, hasta alcanzar la consistencia deseada.

Nutrition Facts

Por porción (1/10 de la receta)

Calorías: 105
Grasas: 0.5 g
    Grasas saturadas: 0.1 g
    Calorías provenientes de grasas: 4%
Colesterol: 0 mg
Proteínas: 6.5 g
Carbohidratos: 20.8 g
Azúcar: 5.3 g
Fibra: 5.6 g
Sodio: 865 mg
Calcio: 59 mg
Hierro: 2.9 mg
Vitamina C: 9.1 mg
Betacaroteno: 2135 mcg
Vitamina E: 1 mg