

# 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. &nbsp;
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. &nbsp;
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