

Sopa de Lentejas con Albndigas de Maz, Pavo y Chips de Pan de Pita Integral

Sirve: 6 Porciones

"Cuando mi mamá inmigró a los Estados Unidos desde Venezuela con sus padres, ellos tenían muy poco dinero, y elaborar comidas saludables con poco dinero era difícil. Por eso mi mamá me contó que comían frijoles todo el tiempo - frijoles negros y lentejas eran sus favoritos. Y por eso es que yo quiero mostrarle como hacer nuestra sopa especial de lentejas, es una de mis comidas favoritas para preparar con mi mamá y también tiene un significado especial para mi. Me recuerda (y también a mi mamá) de todo lo que nosotros, como familia, hemos logrado en los Estados Unidos, ¡y sabe deliciosa también!"

Ingredientes

Para las Albóndigas:

Aceite Antiadherente en Aerosol

2 rodajas de pan integral

3/4 libra carne molida de pavo magra

2 huevos grandes

1 **cucharada** hojas de albahaca frescas

Para la Base de la Sopa de Lentejas:

2 cucharadas aceite de oliva

8 dientes de ajo, pelados y machacados

2 1/2 tazas granos de maíz dulce

1 1/2 tazas zanahorias, peladas y cortadas en cubos de 1/4 de pulgada

1 taza apio, picado

2 1/2 tazas tomates, en cubo

1 1/2 tazas lentejas, enjuagadas

11 tazas consomé de pollo sin grasa y bajo en sodio

1 1/2 cucharaditas polvo de chili

1 cucharada comino molido

Sal y pimienta al gusto

Queso mozzarella bajo en grasa rallado para cubrir

Chips de pan de pita integral



Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	621
Grasa total	22 g
Grasa saturada	4 g
Colesterol	106 mg
Sodio	537 mg
Total de Carbohidrato	71 g
Fibra dietetica	17 g
Azúcares totales	13 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	42 g
Vitamina D	N/A
Calcio	316 mg

Preparación

1. **Para hacer las Albóndigas:** Precaliente el horno a 375°F. Rocíe una bandeja para hornear con aceite antiadherente en aerosol. En una procesadora de alimentos, haga migas del pan. En un tazón grande, combine las migas de pan con el pavo, huevos, y albahaca y mezcle completamente. Forme las bolitas para albóndigas de 1 pulgada y colóquelas sobre la bandeja para hornear. Hornee, dándole vuelta a las albóndigas cada 3-5 minutos para evitar que se doren demasiado, por unos 25 minutos.
2. **Para hacer la Base de la Sopa de Lentejas:** En una sartén grande, caliente el aceite de oliva sobre fuego medio. Añada el ajo, maíz, zanahorias, apio, y tomates y cocine por unos 20 minutos, o hasta que los vegetales estén suaves y los tomates se hayan reducido.
3. **Agregue las lentejas y revuelva,** luego añada el consomé de pollo, polvo de chili y comino. Aumente el fuego a alto hasta hervir. Revuelva una vez más, luego reduzca el calor para cocinar a fuego lento, cubra y cocine por unos 45 minutos, o hasta que las lentejas estén suaves. Sazone al gusto con sal y pimienta.
4. **Incorpore las albóndigas de pavo,** teniendo mucho cuidado de que no se desmoronen cuando las incorpore. Para una sopa con el mejor sabor y un poco más de espesor, cocine a fuego lento todo junto por una hora adicional. Sirva caliente con el queso mozzarella encima. ¡Disfrute con un acompañamiento de chips de pan de pita para mojar!

Notas