

Sopa de Verduras con Lentejas

Sirve: 6 porciones

Ingredientes

- 1 **taza** lentejas (deshidratadas)
- 5 **tazas** agua
- 2 **cucharadas** aceite vegetal
- 1 **cucharada** cebolla (finamente picada)
- 1 **taza** salsa de tomate (en lata)
- 1/2 **cucharadita** ajo en polvo (o 1 diente de ajo)
- 1 **cucharadita** sal
- 1/4 **cucharadita** pimienta negra
- 1 hoja de laurel
- 1 tallo de apio (picado)
- 2 **cucharadas** vinagre

Preparación

1. Separe las lentejas.
2. Coloque las lentejas en una olla con agua. Caliente hasta hervir e integre todos los ingredientes a excepción del vinagre.
3. Reduzca el fuego y cubra.
4. Cocine lentamente durante 1 hora, agregue más agua si

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	180
Grasa total	5 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	0 mg
Sodio	230 mg
Total de Carbohidrato	24 g
Fibra dietetica	11 g
Azúcares totales	4 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	9 g
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A
N/A - Información no está disponible	

es necesario.

5. Agregue el vinagre.

6. Saque el ajo y la hoja de laurel antes de servir.

University of Nebraska, Cooperative Extension, Recipe Collection, p.101 Staff from the University of Nebraska-Lincoln