

Cazuela de Zanahoria con Lentejas y Arroz Integral

Makes: 30 servings

30 Servings

| Ingredients | Weight | Measure |
|-----------------------------------|--------|-------------------|
| Aceite antiadherente en aerosol | | Según se necesite |
| Cebolla, picada | | 1 1/2 tza |
| Zanahorias en cubitos, congeladas | | 2 1/2 tzas |
| Lentejas secas, enjuagadas | | 2 tzas |
| Arroz integral crudo | | 2 tzas |
| Pimiento Verde, picado | | 2 1/2 tzas |
| Tomillo seco | | 1 cda |
| Albahaca seca | | 1 cda |
| Oregano | | 1 cda |
| Sal | | 1/2 cda |
| Salvia frotada | | 1/2 cda |
| Ajo picado | | 1 Cda |
| Agua | | 5 tzas |

Nutrition Information

| Key Nutrients | Amount | % Daily Value |
|-----------------------|------------|---------------|
| Total Calories | 110 | |
| Total Fat | 0.5 g | |
| Protein | 5 g | |
| Carbohydrates | 22 g | |
| Dietary Fiber | 5 g | |
| Saturated Fat | NA | |
| Sodium | 80 mg | |

sodio

Tomate enlatado, en tiras

5 tazas

hechas puré

Directions

1. Combine todos los ingredientes en una bandeja para mesa de vapor rociada con aceite antiadherente en aerosol.
2. Tápela y hornéela a 300°F (horno de convección) hasta que el líquido se absorba y las lentejas y el arroz estén tiernos (aproximadamente 1 1/2 horas).
3. Manténgalo caliente (155°F o más alto) para servirlo.