Sopa de Lentejas y Cebada

Tiempo de preparación : 20minutos

Tiempo de Cocción: 2horas, 0minutos

Sirve: 6 Porciones

Una olla grande con lentejas, tomates, y cebada perlada se cocina a fuego lento para hacer esta sopa sustanciosa. Es fabulosa para “prepararse de antemano” para una comida rápida y luego es fácil de limpiar.

Ingredientes

2 tazas lentejas secas (enjuagadas)
4 unidades cebollines
5 unidades zanahorias (picadas)
2 cucharaditas orégano seco
1/2 taza cebada perlada
12 tazas agua
1 lata de 14.5 onzas de tomates enteros bajos en sodio (picados gruesamente)
1 cucharada vinagre de vino tinto
1/2 cucharadita sal

Preparación

1. Coloque una olla sopera grande sobre la cocina y añada las lentejas, cebollines, zanahorias, apio, orégano, cebada y agua. Póngalo a hervir.

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad	% Valor Diarios
Calorias	155	
Grasa total	1 g	2%
Proteinas	9 g	
Carbohidrato	30 g	10%
Fibra dietetica	9 g	36%
Grasa saturada	0 g	0%
Sodio	139 mg	6%

MiPlato Grupos de Alimentos	
Vegetales	1 taza
Granos	1/2 onza

3. Reduzca el fuego a bajo y cocine lentamente, destapado, por una hora.

4. Añada los tomates y continúe cocinando por unos 45 minutos. Justo antes de servir, añada el vinagre.