

Minestrone de Lentejas

Tiempo de Cocción: 1 hora, 20 minutos

Sirve: 6 Porciones

Esta sopa comienza con muchos vegetales – zanahorias, apios, camote, calabacín y tomates y lentejas sustanciosas, cocinadas a fuego lento para hacer esta comida deliciosa y sustanciosa para una familia con hambre.

Ingredientes

- 1 cucharada** aceite de oliva o vegetal
- 1 unidad** cebolla amarilla (pelada y picada)
- 2 clavos** ajo (pelados y picados finamente)
- 3 unidades** zanahorias (restregadas y cortadas en cubos de 1/4 pulgadas)
- 1 unidad** tallo de apio (en cubos de 1/4 pulgadas)
- 1 unidad** camote (restregado y cortado en cubos de 1/4 pulgadas)
- 1 unidad** calabacín (en cubos de 1/4 pulgadas o 1 taza de calabacín congelado)
- 2 tazas** tomates en cubos, bajos en sodio, enlatados (incluyendo el líquido o tomates frescos)
- 1/2 taza** lentejas (café o rojas)
- 8 tazas** agua
- 1 unidad** cubito de consomé de pollo bajo en sodio
- 4 tazas** col rizada (enjuagada y cortada en piezas de 1/4 - 1/2 pulgadas)

Preparación

1. Ponga una olla sopera sobre la cocina a fuego medio-alto. Cuando la olla esté caliente, añada el aceite. Agregue la cebolla y el ajo y cocine por unos 7 minutos hasta que se doren.



Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad	% Valor Diarios
Calorias	167	
Grasa total	3 g	5%
Proteinas	8 g	
Carbohidrato	29 g	10%
Fibra dietetica	8 g	32%
Grasa saturada	0 g	0%
Sodio	84 mg	4%

MiPlato Grupos de Alimentos

Vegetales	1 1/2 tazas
Alimentos que contienen proteínas	1 onza

2. Agregue las zanahorias, apio, camote, y calabacín y cocine por unos 10 minutos hasta que estén levemente suaves.
3. Agregue los tomates, lentejas, agua, y cubito de consomé de pollo y lleve a punto de ebullición sobre fuego alto. Reduzca el fuego a bajo, cubra y cocine por 40 minutos.
4. Agregue la col rizada y cocine por 20 minutos más. Sirva de inmediato o cúbrala y refrigérela hasta por 3 días.