Guisado Delicioso de Lentejas

Sirve: 8 porciones

Las zanahorias, apio, tomates y lentejas son parte de este clásico guiso lleno de nutrientes, incluyendo fibra.

Ingredientes

2 cucharadas mantequilla o margarina

1 taza cebolla picada

6 tazas agua

1 libra lentejas deshidratadas – lavadas, no es necesario remojarlas

1 cucharadita salsa Inglesa (Worceswtershire sauce)

1/2 cucharadita oregano

1/4 cucharadita ajo en polvo

6 zanahorias grandes cortadas en pedazos de 1/2 pulgada

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	**270**
Grasa total	**4 g**
Grasa saturada	2 g
Colesterol	10 mg
Sodio	**450 mg**
Total de Carbohidrato	**44 g**
Fibra dietetica	20 g
Azucares totales	6 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteinas	**16 g**
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible

4 tallos de apio

1 cucharadita sal

1 lata tomates enteros cortados en trozos o 3-4 tomates frescos cortado en gajos (de 16 onzas)

Preparación

1. Derrita la mantequlla en una sartén grande.

2. Ponga a sofreír la cebolla hasta suavizarlas.

3. Agregue el agua, lentejas, salsa Inglesa, orégano, y ajo en polvo.

4. Cubra, hierva. Reduzca la temperature y hierva a fuego lento durante 45 minutos.

5. Agregue las zanahorias, apio, y sal.

6. Cubra y hierva a fuego lento durante 30 minutos o hasta que se ablanden.

7. Agregue los tomates. Caliente bien y sirva.

Notas

University of Wisconsin, Cooperative Extension Service, Go with BeansEau Claire County, 2002