



LENTIL MINESTRONE

PREP TIME: 15 minutes

SERVING SIZE: 2 cups

COOK TIME: 60 minutos

SERVES: 6

INGREDIENTS

- 1 tablespoon olive or vegetable oil
- 1 yellow onion (peeled and chopped)
- 2 cloves garlic (peeled and minced)
- 3 carrots (scrubbed and diced into 1/4 -inch pieces)
- 1 celery stalk (diced into 1/4-inch pieces)
- 1 sweet potato (scrubbed and diced into 1/4-inch pieces)
- 1 zucchini (diced into 1/4-inch pieces or 1 cup of frozen zucchini)
- 2 cups canned low-sodium, diced tomatoes (including liquid or fresh tomatoes)
- 1/2 cup lentils (brown or red)
- 8 cups water
- 1 cube low-sodium chicken bouillon
- 4 cups kale (washed and chopped into 1/4 -1/2 -inch pieces)
- Cilantro for garnish



PREPARATION

1. Put a soup pot on the stove over medium-high heat. When the pot is hot, add the oil. Add onion and garlic and cook about 7 minutes until golden.
2. Add carrots, celery, sweet potato, and zucchini and cook about 10 minutes until slightly tender.
3. Add tomatoes, lentils, water, and chicken bouillon cube and bring to a boil over high heat. Turn the heat down to low, cover and cook 40 minutes.
4. Add the kale and cook an additional 20 minutes. Add cilantro for garnish. Serve and enjoy!

NUTRITIONAL INFORMATION PER SERVING

Calories 150, Total Fat 3g, Carbohydrates 27g, Fiber 6g, Protein 6g, Sodium 150mg, Cholesterol 0mg.

SOURCE (OR ADAPTED FROM)

USDA Center for Nutrition Policy and Promotion
Recipe modified by CHOICES Nutrition Education Program, CTFB



This institution is an equal opportunity provider. Rev 2/17
This material was funded in part by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP.



CALDO DE LENTEJAS

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 15 minutos

TAMAÑO DE PORCIÓN: 2 cups

TIEMPO PARA COCINAR: 60 minutos

PORCIONES: 6

INGREDIENTES

- 1 cucharada de aceite de olivo o aceite vegetal
- 1 cebolla amarilla, en trocitos
- 2 dientes de ajo, pelados y picados
- 3 zanahorias (bien lavadas y en trocitos en tamaño ¼ de pulgada)
- 1 tallo de apio (cortado en trozos tamaño ¼ de pulgada)
- 1 camote (cortado en pedazos de tamaño ¼ de pulgada)
- 1 zucchini (cortado en trozos tamaño ¼ de pulgada)
- 2 latas de jitomates, en trozos, bajo en sodio (incluya el líquido de los jitomates o usar jitomates frescos)
- ½ taza de lentejas (rojas o cafés)
- 8 tazas de agua
- 1 cubito de knorr suiza, caldo de pollo, bajo en sodio
- 4 tazas de col rizado (kale), lavado y cortado en pedacitos de ¼- ½ pulgada
- Cilantro para adornar



PREPARACIÓN

1. Poner a calentar una olla en temperatura mediana-alta. Una vez que la olla este caliente, agregar el aceite. Agregar cebolla y ajo y cocinar por 7 minutos hasta que este transluciente o guisada.
2. Agregar las zanahorias, apio, camote, y el zucchini y cocinar por 10 minutos hasta que estén un poco suaves.
3. Agregar jitomates, lentejas, agua, y el cubito de knorr suiza y dejar que la sopa hierva en temperatura alta. Después, bajarle a la temperatura baja y dejar cocinar por 40 minutos.
4. Agregar la col rizada y cocinar por 20 minutos más. Agregar cilantro si lo desear. Servir y disfrutar!

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN

Calorías 150, Grasa Total 3g, Carbohidratos 27g, Fibra 6g, Proteína 6g, Sodio 150mg, Colesterol 0mg.

ADAPTADA DE

fruitsandveggiesmorematters.org

Receta modificada por CHOICES Programa Educativo de Nutrición



Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. Rev 2/17
Este material fue financiado en parte por el programa del USDA – SNAP en inglés