

Lentejas y Pasta al estilo Hindú

Esta receta es una buena fuente de vitamina C, que mantiene las encías y los vasos sanguíneos saludables.

Ingredientes:

- 1/2 taza de **orzo** o pasta bien pequeña
- 1 taza de **lentejas** en lata, enjuagadas
- 1 **cebolla** grande, picada
- 1 lata de 15-onzas de **tomates** en trozos, con el jugo
- 2 a 3 dientes de **ajo**, picado bien pequeño
- 1 cucharadita de **comino** molido
- 1 cucharadita de **cúrcuma (turmeric)**
- 2 **chiles rojos** pequeños, enteros y secos
- 3 tazas de **agua**
- 1/4 a 1/2 taza de **cilantro** fresco, picado

Preparación:

1. Ponga todo menos el cilantro en una sartén grande.
2. Deje hervir a fuego medio alto (350° Fahrenheit en una sartén eléctrica).
3. Cubra y reduzca el fuego a bajo (250° Fahrenheit en una sartén eléctrica).
4. Cocine por 20 minutos hasta que la pasta esté blanda.
5. Saque los chiles, rocíe con el cilantro y sirva.
6. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 a 3 horas.

Ideas Brillantes:

Use lentejas deshidratadas y deje cocinar por 15 minutos más.

Nutrition Facts

Serving Size 1 Cup (234g)		Servings Per Container 7	
Amount Per Serving			
Calories 110	Calories from Fat 5		
% Daily Value*			
Total Fat 0g			0%
Saturated Fat 0g			0%
Trans Fat 0g			
Cholesterol 0mg			0%
Sodium 210mg			9%
Total Carbohydrate 22g			7%
Dietary Fiber 4g			16%
Sugars 3g			
Protein 5g			
Vitamin A 4%		Vitamin C 20%	
Calcium 4%		Iron 4%	
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:			
	Calories	2,000	2,500
Total Fat	Less Than	65g	80g
Saturated Fat	Less Than	20g	25g
Cholesterol	Less Than	300mg	300 mg
Sodium	Less Than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g
Calories per gram:			
	Fat 9	Carbohydrate 4	Protein 4

**7 porciones de 1 taza
cada una**

Fuente de Información: 1997. Marjorie Braker, Clackamas County, OSU Oficina de Extensión. Para más recetas y otros recursos sobre comiendo bien por menos, vea nuestra página Internet <http://healthyrecipes.oregonstate.edu>