

Sopa de Cebada con Lentejas

Esta receta es una buena fuente de fibra, que ayuda a protegerle de algunas enfermedades.

Ingredientes:

- 1 cucharada de aceite vegetal
- 1 taza de cebolla picada
- 1 cucharadita de ajo picado
- 1 taza de rodajas de zanahoria
- 1 taza de apio picado
- 1 lata de tomate condimentado (stewed) en trozos
- 3 tazas de caldo vegetal o de pollo
- 3 tazas de agua
- 1 taza de lentejas
- 2/3 taza de cebada
- 1/2 cucharadita de tomillo deshidratado
- 1 cucharadita de orégano deshidratado
- 1 cucharada de albahaca deshidratada
- Sal y pimienta al gusto

Preparación:

1. Caliente el aceite vegetal en una olla para sopa a fuego medio alto. Cocine el ajo y la cebolla hasta que doren, de 1 a 2 minutos.
2. Añada el resto de los ingredientes y póngalos a hervir. Baje el fuego para que la mezcla se mantenga a fuego lento. Póngale la tapa a la olla.
3. Cocine la cebada y las lentejas hasta que estén tiernas, de una hora a hora y media.
4. Sirva caliente en un plato sopero.
5. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 a 3 horas.

Ideas Brillantes: Esta sopa queda bien con una ensalada ligera y pan integral.

Nutrition Facts	
Serving Size 1 cup (236g) Servings Per Container 10	
Amount Per Serving	
Calories 160	Calories from Fat 15
% Daily Value*	
Total Fat 2g	3%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 360mg	15%
Total Carbohydrate 28g	9%
Dietary Fiber 6g	24%
Sugars 4g	
Protein 8g	
Vitamin A 45%	Vitamin C 8%
Calcium 4%	Iron 15%
*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	

**10 porciones de 1 una
taza cada una**

Fuente de Información: Tomado de Communicating Food for Health. Para más recetas y otros recursos sobre comiendo bien por menos, vea nuestra página Internet <http://healthyrecipes.oregonstate.edu>