

Sopa de Lentejas con Jugo de Limón Verde

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

Ingredientes:

- 1 cucharada de aceite vegetal
- 1 cebolla mediana, picada
- 1 libra de lentejas sin cocinar, lavadas y escogidas
- 8 tazas de agua fría
- 1 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de pimienta negra y una de comino molido
- 1 cucharadita de orégano o tomillo en hojuelas o deshidratado, triturado
- 3 hojas de laurel
- 1 lata de 4 onzas de chile verde no tan picante (mild), escurrido y picado
- 1 chile pimiento rojo mediano, sin corazón, sin semillas y finamente picado
- 1 zanahoria mediana, pelada y finamente picada
- 1/3 taza de jugo de limón verde o al gusto (ó 1 cucharada de jugo de limón amarillo)

Preparación:

1. En una cacerola grande, sofría la cebolla en una cucharada de aceite vegetal.
2. Añada las lentejas, el agua, la sal, la pimienta, el comino, la hierba que escoja y las hojas de laurel, después, deje hervir a fuego moderado. Baje el fuego, cubra y cocine a fuego lento, revolviendo ocasionalmente durante 30 minutos.
3. Añada los chiles verdes, el chile pimiento rojo y la zanahoria; cocine a fuego lento 15 minutos más, o hasta que las lentejas estén blandas.
4. Antes de servir saque y bote las hojas de laurel, añada y revuelva el jugo de limón; cambie las cantidades de los condimentos si es necesario. Sirva caliente.
5. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

Consejos: Ensaye colocando por encima crema agria baja en grasa y tomates picados. Esta sopa también es buena si se le añade una papa, otra zanahoria y apio. Elimine los chiles y el comino si no quiere el sabor a la mexicana.

Nutrition Facts	
Serving Size 3/4 cup (238g)	
Servings Per Container 12	
Amount Per Serving	
Calories 150	Calories from Fat 10
% Daily Value*	
Total Fat 1.5g	2%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 240mg	10%
Total Carbohydrate 26g	9%
Dietary Fiber 5g	20%
Sugars 3g	
Protein 10g	
Vitamin A 25%	Vitamin C 40%
Calcium 2%	Iron 20%

*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

12 porciones de 3/4 de taza cada una



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

© 2006 Oregon State University. El Programa de Nutrición Familiar de Oregon recibe fondos del Servicio de Alimentación y Nutrición del Departamento de Agricultura de los E.U. (USDA) por medio del Departamento de Servicios Humanos de Oregon, con la cooperación del Servicio de Extensión de OSU. El Servicio de Extensión de OSU ofrece programas educativos, actividades y materiales sin discriminación basada en raza, color, religión, sexo, orientación sexual, origen nacional, edad, estado matrimonial, incapacidades, o estado de veterano incapacitado o veterano de la época de Vietnam. El Servicio de Extensión de OSU es una institución que ofrece igualdad de oportunidades. Los materiales se pueden conseguir en letra grande, Braille, cinta de audio, disco para computadora, verbalmente o en otros formatos según se soliciten. Favor de ponerse en contacto con la oficina de Extensión de su condado. Para saber si usted califica para recibir estampillas de comida (Food Stamps), llame al 1-800-SAFENET.