



Lentejas del Suroeste

Sirve: 6 Porciones

Sazonado con chile rojo molido, comino, ajo, un toque de tomate, estas lentejas tienen “sabor a salsa” que a los niños de seguro les encantará.

Ingredientes

1/2 taza lentejas, verdes o marrones, secas

1 cucharadita aceite de oliva extra virgen

2 cucharadas cebollas frescas, peladas y cortadas

1 cucharadita ajo fresco machacado

1 cucharadita comino molido

1 cucharadita pimienta chile rojo molido

1/2 cucharadita chile en polvo

1/2 taza tomates enlatados bajos en sodio cortados en cuadros

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	69
Grasa total	1 g
Grasa saturada	0 g
Colesterol	0 mg
Sodio	142 mg
Total de Carbohidrato	11 g
Fibra dietética	4 g
Azúcares totales	1 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	5 g
Vitamina D	0 IU
Calcio	15 mg
Hierro	2 mg
Potasio	195 mg

N/A - Información no está disponible

MiPlato Grupos de Alimentos

■ Vegetales 1/4 taza

1/2 cucharadita sal

2 cucharadas cilantro fresco, picado

Preparación

1. En una olla pequeña, combine las lentejas con 1 1/4 taza de agua. Lleve a ebullición a fuego alto. Reduzca el fuego a lento y cocine descubierto hasta que ablanden, aproximadamente 30 minutos,
2. Caliente el aceite de oliva en una sartén. Agregue la cebolla y el ajo. Cocine de 3 a 5 minutos o hasta que ablande. Agregue el comino, pimienta chile rojo, y el chile en polvo. Reduzca el fuego a lento y cocine por 2 minutos.
3. Agregue la mezcla de cebolla/ajo a las lentejas cocidas. Agregue ¼ de taza más 2 cucharadas de agua. Mézclele los tomates y la sal. Lleve a ebullición a fuego alto. Reduzca el fuego y cocine a fuego lento descubierto por 20 minutos.
4. Justo antes de servir agréguele el cilantro. Sírvalo caliente.

Notas

Nuestra Historia

Con el apoyo de Cocinando Con Niños, una organización sin fines de lucro en Santa Fe que provee, todos los años, educación nutricional a estudiantes de escuelas primaria públicas, Y el equipo de desafío de la escuela primaria Sweeney se unieron para crear este delicioso plato.

Las lentejas tienen mucho potencial para las comidas. Están llenas de proteínas, vitaminas y fibra, son fáciles de cocinar y tienen gran versatilidad. Las Lentejas del Suroeste pueden ser servidas como un acompañante para el perfecto almuerzo de Nuevo México. Cuando se acompaña de arroz integral esta receta de lentejas se convierte en un sabroso plato principal. El equipo está muy feliz de que su receta haya sido elegida como la ganadora para ser publicada en este recetario.

Escuela primaria Sweeney

Santa Fe, Nuevo Mexico

Miembros del equipo de la escuela

Profesional de Nutrición Escolar: Judi Jacquez

(Directora, Servicios Nutricionales de Estudiantes)

Chef: Rocky Durham

Miembros de la Comunidad: Jane Stacey (Directora de programa, cocinando con niños) and Anna Farrier (Enlace comunitario cocinando con niños)

Estudiantes: Melanie S., Jailey B., Marisol B., Diana O., and Nicole A.

1 taza provee:

Legumbre como una alternativa a la carne: 1 oz

equivalente carne alternativa

O

Legumbres como vegetales: ¼ taza vegetales

legumbres.

Los Vegetales legumbres pueden ser contadas como alternativas a la carne o como vegetales legumbres pero no como los dos simultáneamente.

Origen: Recipes for Healthy Kids Cookbook for Homes