

Sopa de Lentejas en Olla de Coccin Lenta

Rating: ★★★★★

Makes: 6 porciones

Ingredients

- 6 cups agua
- 1/4 cup perejil fresco picado o 2 cucharadas de perejil deshidratado (opcional)
- 2 cubitos de caldo de res
- 1 1/2 lentejas sin cocer
- 2 zanahorias medianas rebanadas
- 1 cebolla mediana picada
- 2 tallos de apio (rebanados)

Directions

1. Mezcle todos los ingredientes en una olla de cocción lenta.
2. Cocine a fuego bajo o posición "LOW" durante 8-10 horas o a fuego alto o posición "HIGH" durante 4-5 horas.
3. Sirva caliente con galletitas saladas o pan.

Nutrition Information

Key Nutrients	Amount	% Daily Value
Total Calories	190	
Total Fat	0.5 g	1%
Protein	13 g	
Carbohydrates	34 g	11%
Dietary Fiber	16 g	64%
Saturated Fat	0 g	0%
Sodium	50 mg	2%