

Lentejas al estilo curry



**GREATER
CHICAGO**
-FOOD-
DEPOSITORY.

Escanea para una receta interactiva

Sirve: 4

Prep: 15 minutos | **Cocinar:** 30 minutos

INGREDIENTES

- 3 tazas agua
- 1 taza lentejas marrones secas
- 1 cucharada aceite de oliva
- 2 dientes de ajo, picados*
- 1 cebolla, cortada en cubos
- 3 zanahorias, cortadas en cubos
- 2 cucharadas curry en polvo
- 1 (15 onzas) lata de salsa de tomate
- Sal, al gusto
- 1/2 manojo de cilantro, picado (opcional)

PREPARACIÓN

1. Hierva el agua en una cacerola, luego agregue las lentejas. Deje que la olla vuelva a hervir, baje el fuego y coloque una tapa encima. Cocine a fuego lento durante 20 minutos. Drenar.
2. Caliente el aceite de oliva en una sartén grande a fuego medio. Agregue el ajo, la cebolla y las zanahorias y saltee durante unos 5 minutos. Agrega el curry en polvo y sofríe por 1 minuto más.
3. Agrega las lentejas y la salsa de tomate a la sartén. Revuelva y caliente durante unos 5 minutos. Apague el fuego y sal al gusto. Cubra con cilantro fresco y sirva con arroz si lo desea.



Información Nutricional

Porción: 1/4 de receta

Calorías	283
Grasa total	5 g
Grasa saturada	0.7 g
Sodio	254 mg
Carbohidratos	49 g
Fibra	11 g
Azúcares	9 g
Proteína	15 g

*Sustituciones

2 dientes de ajo → 1 cucharadita ajo de polvo

Fuente de receta: budgetbytes.com