

Salsa de lentejas para pasta

Escanea para una receta interactiva



**GREATER
CHICAGO**
- FOOD -
DEPOSITORY.

Sirve: 6

Prep: 15 minutos | **Cocinar:** 45 minutos

INGREDIENTES

- 1 (14 onzas) frasco de salsa para pasta
- 1 cucharada aceite de oliva (u otro aceite de cocina)
- 2 tazas verduras mixtas (como cebolla, calabacín, champiñones o espinacas), picadas en cuadritos
- 3 dientes ajo picado*
- 1 taza lentejas marrones secas
- 2 tazas agua
- 1 cucharadita condimento italiano
- Sal y pimienta, al gusto
- 1 libra pasta cocida, como espaguetis
- ½ taza queso parmesano (opcional)

PREPARACIÓN

1. En una cacerola grande, caliente el aceite a fuego medio. Agrega las verduras y el ajo. Sofríe unos 5 minutos.
2. Agregue las lentejas y el agua a las verduras y déjelas hervir, revolviendo para asegurarse de que nada se pegue al fondo de la sartén. Reduzca el fuego a bajo y cocine a fuego lento durante 20 a 30 minutos, hasta que las lentejas estén tiernas.
3. Agregue los condimentos de salsa de tomate. Cocine a fuego lento durante unos 10 minutos. La salsa debe estar espesa, pero si está demasiado espesa, agregue una cucharada o dos de agua.
4. Sirve con tu pasta favorita (y queso parmesano, si lo usas), ¡y disfrútalo!

*Sustituciones

3 ajos de diente → 2 cucharaditas polvo de ajo



Información Nutricional

Porción: 1/6 de receta sin queso

Calorías	470
Grasa total	7 g
Grasa saturada	2 g
Colesterol	7 mg
Sodio	126 mg
Carbohidratos	79 g
Fibra	12 g
Azúcares	7 g
Proteína	22 g

Fuente de receta: AllRecipes