

# Tacos de lentejas



**GREATER  
CHICAGO**  
-FOOD-  
DEPOSITORY.

Escanea para una receta interactiva

**Sirve:** 8

**Prep:** 20 minutos | **Cocinar:** 30 minutos

## INGREDIENTES

- 3 tazas agua
- 2 tazas lentejas marrones secas
- 2 cucharadas aceite de oliva
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 cebolla mediana, cortada en cubos
- 1 cucharada de condimento para tacos
- 1 cucharadita sal
- 1 tomate, cortado en cubos
- 1 aguacate grande, cortado en cubos
- 8 onzas crema agria reducida en grasa
- 8 tortillas de maíz

## 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. Agrega el ajo y la cebolla. Sofríe durante unos 3 minutos o hasta que estén tiernos.
3. Agregue lentejas y condimento para tacos. Cocine por unos 3 minutos. Sazone al gusto con sal. Caliente las tortillas en un comal o una sartén mediana si lo desea.
4. Cubra las tortillas con lentejas, tomate, aguacate y crema agria.

### \*Sustituciones

2 ajos de diente → 1 cucharadita polvo de ajo



### Información Nutricional

Porción: 1 taco

<b>Calorías</b>	<b>340</b>
<b>Grasa total</b>	<b>12 g</b>
Grasa saturada	3.4 g
<b>Colesterol</b>	<b>12 mg</b>
<b>Sodio</b>	<b>443 mg</b>
<b>Carbohidratos</b>	<b>45 g</b>
Fibra	18 g
Azúcares	2 g
<b>Proteína</b>	<b>15 g</b>

Fuente de receta: budgetbytes.com