

# Sopa de lentejas



Escanea para una receta interactiva

**Sirve:** 10

**Prep:** 5 minutos | **Cocinar:** 30 minutos

## INGREDIENTES

- 2 cucharaditas aceite de oliva o canola
- 1 cebolla grande picada
- 1 cucharadita ajo en polvo
- 3 zanahorias grandes, cortadas en rodajas
- 1 taza de lentejas secas, enjugadas y seleccionadas
- 3 latas (14.5 onzas) tomate picado en cubos, bajo en sodio
- 3 tazas agua
- 1 cucharadita chile en polvo

## PREPARACIÓN

1. Caliente el aceite de oliva en una olla grande, sobre fuego medio.
2. Añada los trozos de cebolla.
3. Sofría por 3 minutos, o hasta que estén tiernas.
4. Incorpore el ajo en polvo, las zanahorias, las lentejas, los tomates, el agua y el chile en polvo.
5. Siga cocinando a fuego lento y sin cubrir por 25 minutos, o hasta que las lentejas estén tiernas.



### Información Nutricional

Porción: 1 taza

<b>Calorías</b>	<b>113</b>
<b>Grasa total</b>	<b>2 g</b>
Grasa saturada	0 g
Grasa trans	
<b>Colesterol</b>	<b>0 mg</b>
<b>Sodio</b>	<b>52 mg</b>
<b>Carbohidratos</b>	<b>20 g</b>
Fibra	7 g
Azúcares	6 g
<b>Proteína</b>	<b>6 g</b>

Fuente de receta: USDA MyPlate