

## Dal Cocido a Fuego Lento

### Ingredientes:

2 cucharaditas de comino  
 2 cucharaditas de semillas de mostaza  
 1 cucharadita de semillas de hinojo  
 2 tazas de lentejas rojas  
 5 tazas de agua o caldo de verduras  
 1 lata de 14.5 oz de tomates cortados en cubitos asados al fuego  
 1 cebolla blanca mediana, cortada en cubitos  
 1 cucharadita de cúrcuma molida  
 1 cucharadita de jengibre fresco  
 1 hoja de laurel  
 Sal y pimienta para probar  
 Arroz para servir (opcional)



### Nutrition Facts

9 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>1 cup</b>
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>180</b>
<b>% Daily Value*</b>	
<b>Total Fat</b> 1g	<b>1%</b>
Saturated Fat 0g	<b>0%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 880mg	<b>38%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 30g	<b>11%</b>
Dietary Fiber 7g	<b>25%</b>
Total Sugars 3g	
Includes 0g Added Sugars	<b>0%</b>
<b>Protein</b> 12g	
Vitamin D 0mcg	<b>0%</b>
Calcium 44mg	<b>4%</b>
Iron 3mg	<b>15%</b>
Potassium 421mg	<b>8%</b>

\*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

### Instrucciones:

1. Combine las semillas de comino, mostaza e hinojo en un pequeño sartén y saltee a fuego lento hasta que esté fragante.
2. Combine las especias tostadas con el resto de los ingredientes en una olla de cocción lenta. Revuelve para combinar.
3. Cocine de 4 a 6 horas a temperatura baja o de 2 a 3 horas a temperatura alta. Sal al gusto.
4. Opcional: Use una licuadora de inmersión para combinar los ingredientes hasta obtener una consistencia suave. Costo por porción: \$0.80

Receta de Emily Rogers