

Dal de Lentejas Rojas Picante

Ingredientes:

- 2 tazas de caldo de verduras bajo en sodio
- 1 cebolla mediana picada
- 1 taza de lentejas rojas, clasificadas y enjuagadas
- 1 cucharada. aceite vegetal
- 2 dientes de ajo picados
- ½ cucharadita pimienta roja molida
- 1 cucharadita comino molido
- 2 cucharaditas jugo de limón fresco
- ½ cucharadita cilantro molido
- 1 cucharada. pasta de tomate
- ½ taza de leche de coco light



Nutrition Facts

Serving Size 1 cup (227g)	
Servings Per Container 5	
Amount Per Serving	
Calories 240	Calories from Fat 50
% Daily Value*	
Total Fat 6g	9%
Saturated Fat 2g	10%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 105mg	4%
Total Carbohydrate 36g	12%
Dietary Fiber 8g	32%
Sugars 4g	
Protein 12g	
Vitamin A 2%	Vitamin C 6%
Calcium 4%	Iron 15%
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:	
	Calories: 2,000 2,500
Total Fat	Less than 65g 80g
Saturated Fat	Less than 20g 25g
Cholesterol	Less than 300mg 300mg
Sodium	Less than 2,400mg 2,400mg
Total Carbohydrate	300g 375g
Dietary Fiber	25g 30g
Calories per gram:	
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4	

Direcciones:

1. Ponga a hervir el caldo y las lentejas en una olla a fuego alto. Reducir el fuego a medio bajo, parcialmente tape y cocine a fuego lento durante 10 minutos, o hasta que las lentejas estén tiernas. Cubrir y retirar del fuego.
2. Caliente el aceite en una sartén antiadherente a fuego medio.
3. Agregue la cebolla, el ajo y las hojuelas de pimienta rojo; saltear 5 minutos, revolviendo constantemente.
4. Agregue la leche de coco y las lentejas y cocine 3 minutos más.