

Lentejas y Verduras al Curry

Ingredientes:

- 1 taza de lentejas, verde secas, enjuagadas y escurridas
- 2 tazas de agua
- 1 cebolla, mediana, picada
- 1/4 taza de grosellas o pasas
- 1 cucharadita de ajo picado embotellado
- 1/2 cucharadita de curry en polvo
- 1/4 cucharadita de sal
- 1/4 cucharadita de pimienta negra
- 8 onzas de frijoles verdes cortados en paquete, congelados, sin sal agregada
- 4 zanahorias, peladas y cortadas en rodajas de 1/2 pulgada de grosor



Nutrition Facts

Serving Size 1 1/2 cup (340g)
Servings Per Container 4

Amount Per Serving

Calories 250 **Calories from Fat 10**

% Daily Value*

Total Fat 1.5g **2%**

Saturated Fat 0g **0%**

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg **0%**

Sodium 200mg **8%**

Total Carbohydrate 48g **16%**

Dietary Fiber 12g **48%**

Sugars 15g

Protein 12g

Vitamin A 210% • Vitamin C 15%

Calcium 10% • Iron 20%

*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



*VEGANO



*GLUTEN-FREE



*SOY FREE

Indicaciones:

1. En una cacerola grande, combine lentejas, agua, cebolla, grosellas o pasas, ajo, curry en polvo, sal y pimienta.
2. Llevar a ebullición a fuego alto. Reduzca el fuego, cubra y cocine a fuego lento durante 20 minutos.
3. Agregue las judías verdes y las zanahorias.
4. Cubra y cocine a fuego lento 15-20 minutos más hasta que las lentejas y las verduras estén tiernas, revolviendo ocasionalmente.