

Pastel de Verduras

Ingredientes:

- ½ taza de lentejas
- ⅛ taza de sal de mesa
- 6 onzas de champiñones, en rodajas
- 2 cucharadas. aceite de oliva virgen extra
- 1 cebolla amarilla, cortada en cubitos
- 1 zanahoria mediana, cortada en cubitos
- 1 ½ cucharadita. salvia fresca, picada
- ¼ de cucharadita tomillo seco
- 1 diente de ajo de cada uno
- 1 cucharada. harina para todo uso
- 1 cucharada. trigo integral cuatro
- ½ libra de papas Yukon gold
- 4 cucharaditas salsa de soja baja en sodio
- 1 cucharada. pasta de tomate sin sal
- ½ taza de harina para todo uso
- ½ taza de harina integral
- 6 cucharadas harina de maíz
- 1 ¼ de cucharadita Levadura en polvo
- ¼ de sal
- 4 cucharaditas de margarina sin sal
- ½ taza de leche de soja sin azúcar



Nutrition Facts

Serving Size 1 cup (227g)	
Servings Per Container 5	
Amount Per Serving	
Calories 320	Calories from Fat 80
% Daily Value*	
Total Fat 9g	14%
Saturated Fat 1.5g	8%
Trans Fat 0.5g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 390mg	16%
Total Carbohydrate 50g	17%
Dietary Fiber 9g	36%
Sugars 3g	
Protein 12g	
Vitamin A 40%	Vitamin C 20%
Calcium 6%	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	

Direcciones:

1. Para el relleno: combine 3 tazas de agua fría, lentejas y ⅛ de cucharadita de sal en una cacerola mediana; llevar a hervir.
2. Reduzca el fuego, cubra y cocine a fuego lento hasta que las lentejas estén tiernas, 25-30 minutos. Escurrir y reservar.
3. Caliente 1 cucharada de aceite en una sartén grande a fuego medio-alto. Agregue los champiñones frescos y saltee durante 3 minutos.
4. Agregue 1 cucharada de aceite, cebolla, zanahoria, salvia y tomillo. Saltear para 4 minutos. Agregue el ajo y sofríe durante 30 segundos. Reducir el calentamiento a medio / bajo.
5. Mezcle la harina con las verduras y cocine por 1 minuto.
6. Mezcle las papas, la salsa de soja y la pasta de tomate.
7. Cubrir; cocine a fuego lento hasta que las papas estén tiernas, revolviendo ocasionalmente, por aproximadamente de 13 a 15 minutos.
8. Agregue las lentejas, sazone con sal y pimienta.
9. Coloque el relleno en una fuente para hornear.
10. Para la cobertura; precalentar el horno a 400 grados.
11. Combine la harina, la harina de maíz, el polvo de hornear y la sal en un alimento. procesador y licúa durante 5 segundos.
12. Agregue el pulso de margarina hasta que la mezcla se asemeje a una harina gruesa.
13. Agregue la leche de soja; pulse hasta que la masa forme grumos húmedos.
14. Coloque la masa sobre una superficie ligeramente enharinada y aplánela para cubrir relleno.
15. Hornee los pasteles en una bandeja para hornear hasta que el probador se inserte en la galleta y la cobertura sale limpia. Unos 30 minutos.