

Sopa Vegetariana de Lentejas

Ingredientes:

Sirve 4

- 1 cucharadita de aceite de oliva
- 1 cebolla, cortada en cubitos
- 2 zanahorias, en rodajas
- 4 tazas de caldo de verduras
- 1 taza de lentejas secas (marrón)
- 1/4 cucharadita de tomillo seco
- 1/2 cucharadita de cúrcuma
- 2 hojas de laurel
- Toque de sal al gusto
- 2 cucharaditas de jugo de limón (opcional, pero delicioso)



Indicaciones:

1. En una olla grande, saltee las cebollas y la zanahoria en el aceite durante 3-5 minutos hasta que las cebollas se vuelvan claras.
2. Agregue el caldo de verduras, las lentejas, el tomillo, las hojas de laurel, la cúrcuma y una pizca de sal marina o sal kosher y pimienta negra.
3. Reduzca el fuego a fuego lento. Cubra y cocine su sopa hasta que las lentejas estén suaves, unos 45 minutos.
4. Retire las hojas de laurel y agregue el jugo de limón antes de servir. El jugo de limón es opcional, pero solo ayuda a resaltar un poco más todos los demás sabores.

Nutrition Facts

4 servings per container	
Serving size	1.5 C
Amount per serving	
Calories	190
	% Daily Value*
Total Fat 2g	3%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 310mg	13%
Total Carbohydrate 34g	12%
Dietary Fiber 8g	29%
Total Sugars 5g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 10g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 54mg	4%
Iron 3mg	15%
Potassium 470mg	10%

*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.