

## Tacos de Lentejas

### Ingredientes:

- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
- 1 ½ cebolla amarilla, cortada en cubitos
- 3 dientes de ajo picados
- 3 ¾ taza de lentejas marrones
- 4 ¼ cucharadas. pasta de tomate
- 3 cucharadas salsa picante
- ¾ cucharadita Orégano seco
- 1 ½ chiles anchos
- 1 ½ cucharadita. comino
- ¾ cucharadita cilantro
- ¾ cucharadita sal
- 6 tortillas de maíz
- ¾ taza de cilantro picado
- 3 limones
- ¾ taza de aguacate, en cubos



### Direcciones:

1. Primero combine todos los ingredientes para la mezcla de especias y dejar de lado (orégano, 2 cucharaditas, chile ancho molido, comino, cilantro, sal).
2. Además, tenga una taza de agua a su alcance, necesita agregar salpicaduras mientras cocina.
3. Precaliente una sartén grande a fuego medio-alto. Sofreír la cebolla y el ajo en el aceite con una pizca de sal durante unos 3 minutos, hasta que esté ligeramente dorado.
4. Agregue las especias y revuélvalas durante 30 segundos aproximadamente para tostar.
5. Baje el fuego a medio, agregue las lentejas, algunas salpicaduras de agua, pasta de tomate y salsa caliente; use una espátula para triturarlos un poco como cocinan, hasta que se mantengan unidos.
6. Haga esto durante unos 5 minutos, agregando salpicaduras de agua según sea necesario si parece seco.
7. Pruebe, es posible que desee agregar más especias o picante salsa.
8. Divida el relleno entre las tortillas y cubra con cilantro, jugo de limón y rodajas de aguacate.

Nutrition Facts	
Serving Size 1 taco (252g)	
Servings Per Container 6 servings	
Amount Per Serving	
<b>Calories 310</b>	<b>Calories from Fat 60</b>
% Daily Value*	
<b>Total Fat 7g</b>	<b>11%</b>
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol 0mg</b>	<b>0%</b>
<b>Sodium 400mg</b>	<b>17%</b>
<b>Total Carbohydrate 51g</b>	<b>17%</b>
Dietary Fiber 15g	60%
Sugars 5g	
<b>Protein 14g</b>	
Vitamin A 25%	Vitamin C 30%
Calcium 6%	Iron 30%
*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	