

## Verduras con Lentejas con Especias de la India

### Ingredientes:

- 2 cucharaditas comino molido
- 2 cucharaditas semilla de mostaza amarilla molida
- 2 cucharaditas cúrcuma molida
- 2 cucharaditas Mezcla de especias
- 1 cucharadita hojuelas de chile rojo triturado
- 2 libras de calabaza moscada
- 1 taza de cebolla en rodajas
- 6 zanahorias
- 2 batatas
- 3 ¾ aceite de oliva virgen extra
- ½ cucharadita sal
- 1 cucharadita pimienta negra
- 2 tazas de lentejas verdes
- ½ taza de jugo de limón



### Direcciones:

1. Precaliente su horno a 425°F.
2. En una bandeja para hornear grande con borde, mezcle las verduras con las especias, 1 cucharada de aceite y sal y pimienta. Mezclar en el horno y asar 40 minutos. Verifique la marca de los 20 minutos y cambie todo un poco.
3. Mientras tanto, cocine las lentejas en agua hirviendo hasta que estén tiernas, aproximadamente 25 minutos.
4. Sirva las lentejas con verduras asadas, un chorrito de el resto del aceite de oliva y un par de gotas de jugo de limón.

Nutrition Facts	
Serving Size 1 1/2 cup (340g)	
Servings Per Container 6	
Amount Per Serving	
<b>Calories</b> 400	<b>Calories from Fat</b> 90
% Daily Value*	
<b>Total Fat</b> 10g	<b>15%</b>
Saturated Fat 1.5g	<b>8%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 260mg	<b>11%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 67g	<b>22%</b>
Dietary Fiber 15g	<b>60%</b>
Sugars 10g	
<b>Protein</b> 16g	
Vitamin A 530%	Vitamin C 80%
Calcium 15%	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	