



## Sopa de Lentejas con Hierbas

Numero de raciones: 6

Tamaño de raciones: 2 tazas

### Equipo:

Olla de cocción lenta

### Ingredientes:

- 2 tazas de lentejas, seca
- 1 cebolla grande dulce, picada
- 3 zanahorias, peladas y picadas
- 3 ramas de apio, picadas
- 1 chalote grande, picado
- 1 puerro/lego (mini cebollitas), solo la parte blanca, finamente cortadas
- 4 dientes de ajo, picados
- 5 tomates ciruela, cortado o 1 lata de tomates asados\*
- 2 cucharaditas de estragón
- 1 cucharaditas cada uno de tomillo y la paprika
- 2 hojas de laurel
- 2 cuchara vinagre de Sherry, vinagre de champán o vinagre de vino tinto
- Pimienta negra al gusto
- 6 tazas de caldo de verduras de sodio bajo

\*Uso de tomates enlatados puede aumentar el contenido de sodio.

### Direcciones:

Ponga todos los ingredientes en una olla de cocción lenta, incluyendo el jugo de la lata de tomates. Cubra y cocine a una temperatura alta durante 4 a 6 horas o a una temperatura baja durante 6 a 8 horas.

**Costo por recita:** \$9.05

**Costo por ración:** \$1.51

**Raciones de MiPlato:** 2 raciones de verduras

**Adaptado de Karma Chow:** <http://karmachow.com/>

### Datos De Nutrición

Tamaño por Ración 2 tazas

Raciones por Envase 6

Cantidad por Ración

**Calorías 281**

**% Valores Diarios\***

**Grasa Total** 1g **2%**

Grasa Saturada 0g **0%**

Grasa *Trans* 0g

**Colesterol** 0mg **0%**

**Potasio** 1069mg **31%**

**Sodio** 180mg **8%**

**Carbohidrato Total** 50g **17%**

Fibra Dietética 17g **68%**

Azucares 9g

**Proteínas** 20g **40%**

\*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas:

	Calorías:	2,000	2,500
Grasa Total	Menos de	65g	80g
Grasa Saturada	Menos de	20g	25g
Colesterol	Menos de	300mg	300mg
Sodio	Menos de	2,400mg	2,400mg
Carbohidrato Total		300mg	375mg
Fibra Dietética		25mg	30mg

\*\* Nutrición analizó con <https://www.supertracker.usda.gov>