

Grano Integral/Chícaro

Partido/Lentejas

Almuerzo/Cena

Olla de cocción lenta o Estufa

### Sopa Mixta



Ingredientes:	Costo Aprox.:
½ taza de cebada	\$ .32
½ taza de chícharo partido	\$ .24
½ taza de arroz integral, no cocinado	\$ .24
½ taza de lentejas, no cocinadas	\$ .24
4 cubitos de caldo de pollo	\$ .45
1 cucharita de cada uno: perejil seco, orégano seco, y albahaca seca	\$1.50*
1 cucharita de cada uno: ajo en polvo, pimienta negra, tomillo seco, cebolla en polvo, páprika	\$1.25*
½ cucharita de mostaza seca	\$ .25*
1 cebolla de talla mediana, picada	\$1.50
2 zanahorias, peladas y picadas	.50
2 ramas de apio, picadas	\$1.00
1 – lata de 14.5 o 15 onzas de tomates picados	\$1.00
<b>Total</b>	<b>\$8.49</b>

# de raciones: 8

Costo por ración: \$1.06

**Direcciones para la olla de cocción lenta:** Enjuague la cebada, chícharo partido, arroz integral y lentejas. Ponga todos los ingredientes en una olla de cocción lenta, el jugo de la lata de tomates incluido. Agregue 10 tazas de agua. Cubra y cocine a una temperatura baja durante 6 a 8 horas. **Direcciones para la estufa:** Enjuague la cebada, chícharo partido, arroz integral, y lentejas. Ponga todos los ingredientes en una olla grade y agregue 10 tazas de agua. Póngalo a hervir. Baje la temperatura, cubra y hierva a fuego lento durante una hora removiendo de vez en cuando. Si es necesario, agregue agua después de 30 minutos. Para una sopa con mas sabor a carne agregue setas, carne o pollo.

**Datos de Nutrición:** Cebada, arroz integral, lentejas, y chícharos partidos son una Buena fuente de fibra que mantiene un buen transito intestinal y baja el colesterol. Lentejas y chícharo partidos son alimentaciones que benefician el Corazón que estabilizan el azúcar en la sangre.

**Consejo de Forma Física:** Cuando esta removiendo la sopa, fortalezca las pantorrillas con levantamientos de las pantorrillas! Intente hacer 10 a 30 repeticiones. Para cada repetición: póngase de pie de una manera normal, luego póngase de puntillas durante uno o dos segundos, luego póngase de pie de forma natural.

#### Información Nutricional por Ración

Calorías	212
<b>Grasa Total</b>	<b>1 g</b>
Grasa Saturada	0 g
% del total diario	0 %
<b>Carbohidratos</b>	<b>41 g</b>
<b>Proteínas</b>	<b>10 g</b>
<b>Fibra</b>	<b>11 g</b>

	% del total diario
Vit A	27 %
Vit C:	20 %
Calcio	6 %
Hierro	17 %
Buena fuente de*	Vitamina A, Vitamina C, Hierro, Magnesio, Manganeso, Fósforo, Vitaminas B, Potasio, Zinc, Selenio
10% o más del Dosis Diaria Recomendada	

based on 2000 calorie diet

[www.nurtureyourfamily.org](http://www.nurtureyourfamily.org)

