

Lentejas Receta de almuerzos/cenas Arrocera

Ensalada de Lentejas, Espinaca y Batatas



Ingredientes:	Costo Aprox.*
1 batata grande, sin piel y cortada en cubos de 1 pulgada (aprox. 4 tazas de medir)	\$.99
2 tazas de lentejas (del vaso de la arrocera), lavadas	\$.65
1 - paquete (de 5 onzas) de espinaca	\$3.50
2 cebollas verdes, picados	\$.26
1/3 taza de medir de aceite de olivo	\$ 1.00**
1/3 taza de vinagre de vino tinto	\$.50**
½ a 1 cucharadas de azucar moreno	\$.25**
Total:	\$7.15

de raciones: 8 de 1 taza. **Costo por ración: \$.89**

*Basado en los precios de Peapod que se encuentra *on-line*.

** Condimentos y especias están calculados como 25 centavos cada vez que estén usados

Directions: Ponga las batatas en la arrocera. Añade un taza de agua (del vaso de la arrocera). Ponga la tapa, aprete el boton hacia abajo y cocina por 20 minutos. Saca las batatas y las ponga en un tazón. Hecha una lavada con agua al tazón de la arrocera y añade las lentejas y 4 tazas de agua (del vaso de la arrocera). Ponga la tapa de la arrocera. Apreté el botón hacia abajo. Cuando el botón “salte” hacia arriba desenchufa la arrocera. Mezcla las lentejas con las batatas y las cebollas. Para hacer un aderezo: Bate el aceite de olivo, vinagre y azucar moreno. Ponga el aderezo encima de las batatas y las lentejas; Añade las espinaca y mezcla. Ponga sal y pimienta si desea. Sirve.

Valor Nutricional para una ración de 1 taza

Calorías	266
Grasa Total	9.5 g
Grasa Saturada	1 g
% de total diario	5 %
Carbohidratos	33 g
Proteína	14 g
Fibra	16 g

Basado en una dieta de 2000 calorías

	% de total diario	
Vitamina A	27	%
Vitamina C	13	%
Calcio:	4	%
Hierro	64	%
Buena fuente de*	<i>Magnesio, potasio, zinc, Vitaminas B, Vitaminas E</i>	
*(10% o más del CDR)		

