

Receta de lentejas

Arrocera

Tostadas con Lentejas



Ingredients:	Approx. Cost*
2 tazas de lentejas (del vaso de la arrocera)	\$.76
½ cup salsa (de la jara o fresca)	\$.80
4 cucharadas aceite de olivo , en 2 partes	\$.50**
2 cucharadastablespoons de vinagre de vino tinto	\$.17
½ cucharitas sal, ¼ cucharitas pimienta	\$.25**
16 tortillas de maiz	\$2.30
1 ½ tazas de medir de queso rallado (<i>Monterey Jack o cheddar</i>)	\$1.50
1 ½ tazas de medir de lechuga, rallada	\$.50
4 cebollas verdes, picadas	\$.52
1 taza de medir de crema agria.	\$.75
Total:	\$8.05

de raciones: 8 de 2 tostadas. **Costo por ración: \$1.00**

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

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

Direcciones: Limpie las lentejas. Ponga lentejas en la arrocera y añada 4 tazas de agua (del vaso de la arrocera). Empuje el botón hacia abajo. Cuando el botón “salte” hacia arriba desenchufa la arrocera. Ponga las lentejas en un tazón grande y agregue la salsa, 2 cucharadas de aceite de oliva, vinagre, sal y pimienta. Dejar de lado. Precalentar el horno a 400 grados. Ponga papel de aluminio en una bandeja. Ponga a ambos lados de tortilla aceite de oliva. Mete en el horno durante 10 minutos. Saque del horno y ponga encima de cada tortilla: ¼ taza de lentejas, queso, lechuga, cebolla y ½ cucharada de crema agria. Sirva.

Valor Nutricional para una ración

Calorías	443
Grasa Total	21 g
Grasa Saturada	9 g
% de total diario	45 %
Carbohidratos	46 g
Proteína	19.5 g
Fibra	14 g

Basado en una dieta de 2000 calorías

	% de total diario
Vitamina A	14 %
Vitamina C	10 %
Calcio:	25 %
Hierro	56 %
Buena fuente de*	<i>Magnesio, potasio, zinc, Vitaminas B, Vitaminas E</i>
*(10% o más del CDR)	

