



## Salchicha, lentejas y estofado de col rizada

Numero de raciones: 6

Tamaño de raciones: 1 ½ tazas

### Equipo:

Sartén eléctrico y olla de cocción lenta

### Ingredientes:

- 1 cucharada aceite de oliva virgen extra
- 2 cebollas amarillas grandes, picadas
- 3 dientes de ajo, picados
- 3 zanahorias grandes, picadas en trozos o en rodajas
- 13 onzas carne de res ahumado o salchicha de pavo en rodajas\*
- 1 libra seca lentejas, enjuagados y escurridos
- 2 tazas caldo de pollo bajo en sodio o caldo de verduras
- 2 tazas de agua
- 2 cucharaditas salvia seca
- 2 cucharaditas de tomillo seco
- 1 cucharadita de pimienta negra
- 2/3 libra de col rizada fresca (sin tallo) o espinacas (ajuste deriva) picado

\*Use carne de bajo sodio cuando es posible

### Direcciones:

En un sartén eléctrico, caliente el aceite de oliva, cebollas y zanahorias. Cocine para 4 o 5 minutos o hasta que la comida es blanda. Añade ajo y cocine para un minuto. Entonces ponlo en una olla de cocción lenta y añade el resto de los ingredientes excepto las verduras. Cocine en la caliente más bajo para seis horas, añadiendo la col rizada o espinaca en las últimas dos horas, o cocine en la caliente más arriba para tres horas, añadiendo la col rizada o espinaca en la última hora. Pone en soperas y sirve.

**Costo por receta:** \$13.68

**Costo por ración:** \$ 1.14

**Raciones de MiPlato:** 2 raciones de vegetales y 1 ración de proteína

### Datos De Nutrición

Tamaño por Ración 1 ½ taza

Raciones por Envase 6

Cantidad por Ración

**Calorías 399**

**% Valores Diarios\***

**Grasa Total g 14%**

Grasa Saturada 3g **15%**

Grasa *Trans* 0g

Grasa Poliinsaturada 2g

Grasa Monoinsaturada 3g

**Colesterol 32mg 11%**

**Potasio 1276mg 36%**

**Sodio 638mg 27%**

**Carbohidrato Total 53g 18%**

Fibra Dietética 18g **72%**

Azucares 9g

**Proteínas 30g 60%**

\*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>