

Receta de lentejas

Arrocera

Crotón de lentejas con ricota y albahaca



Ingredientes	Costo Aprox. *
Lentejas bolsa de 1 libra, cocidas	\$1.19
Recipiente de queso ricota de 15 onzas	\$3.29
Condimentos: aceite de oliva, ajo, sal, hojuelas de pimiento rojo, albahaca fresca.	\$1.25**
Un pan francés, granos enteros, largo cortado en 16 rebanadas	\$1.99
Total	\$7.72

de porciones: 8 **Costo de la porción: \$.97**

*Basado en la lista de precios de Peadpod en línea del 2/09. Precio de las lentejas de Jewel.

**Condimentos y especias se han estimado a 25 centavos cada vez que se usan.

Modo de preparar: Mezcle todos los ingredientes. Ponga con una cuchara la mezcla de lentejas y ricota en el pan tostado o tústelos juntos en el horno. Sirva.

Información Nutricional por porción

Calorías	400
Grasa total	14g
Grasa saturada	5g
% diario total	25%
Carbohidratos	47g
Proteína	23g
Fibra	19g

	% diario total
Vit A	9%
Vit C:	4%
Calcio	18%
Hierro	30%
Buena fuente de	Hierro, Calcio, Vitamin B, Magnesio, Potasio, Selenio, Zinc
(10% o mas de valor diario recomendado)	

basada en una dieta de 2000 calorías

