

Sopa de Lentejas

Porción: 1 taza | Porciones por receta: 10 | Apto para diabéticos



INGREDIENTES

- 2 cucharada de aceite
- 1 cebolla grande, picada (roja, amarilla o blanca)
- 3 zanahorias, finamente picadas
- 3 dientes de ajo, picados
- 2 tazas de lentejas (enjuagados)
- 1 lata (14½ oz) tomates picados
- 1 hoja de laurel
- 1/4 cucharadita de copos de pimienta rojo (opcional)
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de pimienta

DIRECCIONES

- Calentar el aceite en una olla a fuego medio-alto. Añadir la cebolla, las zanahorias, el ajo y los copos de pimienta rojo. Cocinar hasta que estén suaves.
- Añadir los tomates, la hoja de laurel, la sal y la pimienta.
- Añadir las lentejas y suficiente agua para cubrirlas. Llevar a hervir.
- Reducir el calor y hervir a fuego lento por unos 20-30 minutos, hasta que las lentejas estén suaves. Revisar las lentejas con frecuencia.
- Quitar la hoja de laurel y ajustar la sal y pimienta, si es necesario. Servir caliente.

Calorías por porción: 200 | 4 g grasa total | 29 g carbohidratos totales | 353 mg sodio | 14 g proteína