



Sopa de lentejas con col rizada y camotes/batata

Preparación: 10 min

Tiempo de cocción: 45 min

Rinde hasta: 10 tazas

Ingredientes

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cebolla grande, pelada y cortada en cubitos
- 2 ramas de apio, lavadas y cortadas en cubitos
- 6 dientes de ajo, picados O 1 cucharada de ajo picado
- 1 lata de 28 onzas de tomates cortados en cubitos
- 2 camotes/batata, pelados y cortados en cubitos
- 1 manojo de col rizada, lavada, sin los tallos gruesos y cortada en tiras
- 1 1/2 tazas de lentejas marrones, lavadas
- 4 tazas de caldo de verduras o agua, o más si es necesario
- 1 hoja de laurel seca entera
- 1 cucharadita de tomillo seco
- 1 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de pimienta negra
- 1 cucharada de jugo de limón

Instrucciones



¡Comienza con las manos limpias!
Lávate las manos con jabón y agua

1. Caliente el aceite en una olla a fuego medio.
2. Agregue la cebolla y el apio y saltee hasta que las cebollas se ablanden.
3. Añada el ajo y saltee durante 30 segundos más.
4. Agregue los tomates y cocine durante 5 minutos más.
5. Añada a la olla los camotes, la col rizada, las lentejas, el caldo de verduras, el laurel, el tomillo, la sal y la pimienta.
6. Deje hervir y luego reduzca a fuego lento. (ajustar el fuego para que la sopa burbujee suavemente).
7. Cocine durante 25 a 30 minutos, o hasta que las lentejas estén blandas. Si la sopa queda demasiado espesa, añada más caldo o agua si lo desea.
8. Retire la sopa de lentejas del fuego y agregue el jugo de limón para terminar.
9. ¡Sirva y buen provecho!

Las lentejas son unas legumbres pequeños y redondas que suelen utilizarse en sopas y guisos. Son originarias del Medio Oriente. También son un ingrediente habitual en países mediterráneos, del sur de Asia y del este de África.



Public Health

Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA - SNAP.

Esta institución ofrece igualdad de oportunidades.



@DINE.nutrition
dineforlife.org