



Estofado de lentejas succulento

Porciones 8 | Tiempo de preparación 15 min | Tiempo total 60 min

Equipamiento: Tabla para cortar, olla grande

Utensilios: Cuchillo, tazas y cucharas medidoras, cuchara para mezclar

Ingredientes

- 2 cucharas de aceite de oliva o vegetal
- 1 cebolla amarilla
- 4 dientes de ajo, picados o 2 cucharas de ajo en polvo
- 4 zanahorias
- 4 tallos de apio
- 2 lb de papas
- 1 taza de lentejas marrones secas
- 1 cucharadita de romero seco (opcional)
- ½ cucharadita de tomillo seco (opcional)
- 2 cucharas de mostaza de Dijon
- 6 tazas de caldo de verduras con bajo contenido de sodio
- 1 taza de guisantes congelados

Información nutricional:

- Calorías 250
- Grasas totales 4,5 g
- Sodio 250 mg
- Carbohidratos totales 44 g
- Proteína 10 g

Instrucciones

1. Antes de comenzar, lávese las manos y lave las superficies, los utensilios y las verduras.
2. Corte la cebolla en dados, pique el ajo, agregue a una olla grande con aceite de oliva o vegetal y cocine a fuego medio por 3 a 5 minutos.
3. Corte el apio y las zanahorias en dados y agregue a la olla por 3 a 5 minutos más.
4. Pele y corte las papas en cubos de 1 pulgada y agregue a la olla junto con las lentejas, la mostaza de Dijon, el caldo de verduras, el romero y el tomillo (si decide usarlos).
5. Revuelva los ingredientes para combinar, tape la olla y suba el fuego hasta que el estofado hierva. Una vez que hierva, baje el fuego y cocine a fuego lento por 30 minutos, revolviendo ocasionalmente.
6. Agregue los guisantes congelados o cocine por 5 minutos más.