



Estofado de lentejas succulento

Porciones: 8 | Tiempo de preparación: 15 minutos. |

Tiempo total: 60 minutos.

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

6 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 crudas

1 cucharadita de romero seco (opcional)

1/2 cucharadita de tomillo molido (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. Cocine a fuego medio durante 3 a 5 minutos.
3. Corte el apio y las zanahorias en dados. Agréguelos a la olla y cocínelos de 3 a 5 minutos más.
4. Pele y corte las papas en cubos de 1 pulgada. 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.