

# Dry Lentils



**Nutrition:** All lentils are high in protein and fiber. There are four main categories of lentils: brown, green, red/yellow, and black. **Brown** is the most common and holds its shape well during cooking. **Green** are more robust and have a slightly peppery flavor and come in a range of sizes. **Red and Yellow** are “split” and taste somewhat sweet and nutty. **Black** are soft, shiny, tiny and good for salads.

**Storage:** Once the bag is opened, store lentils in an airtight container.



## Easy Lentil Soup

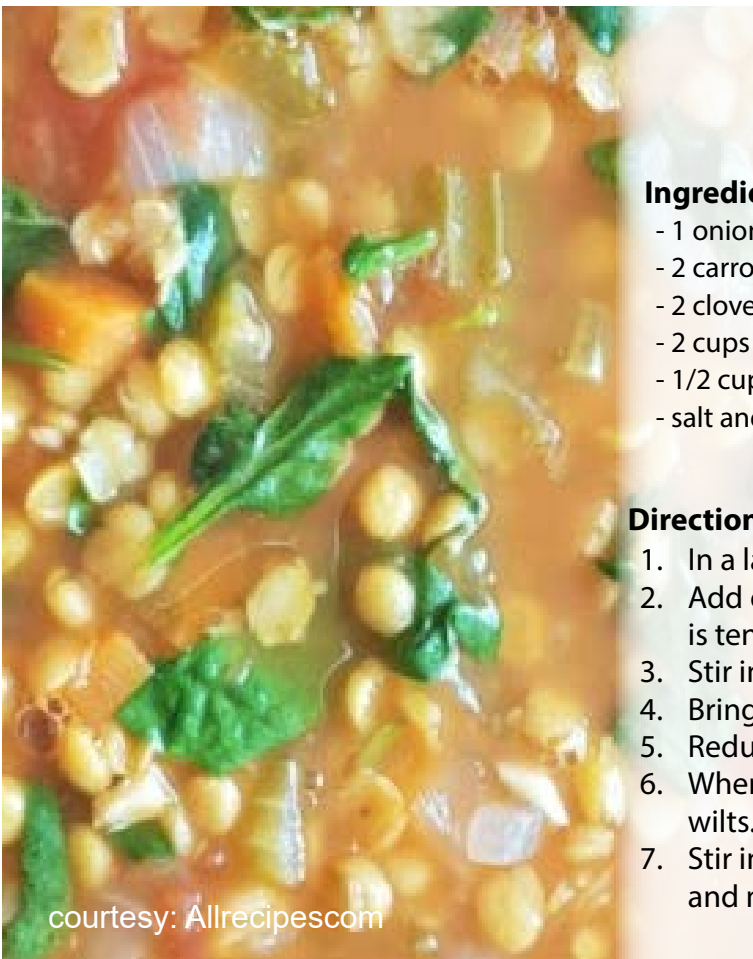
*Makes 6 servings*

### Ingredients:

- 1 onion, chopped
- 2 carrots, diced
- 2 cloves garlic, minced
- 2 cups dry lentils
- 1/2 cup spinach, rinsed
- salt and pepper to taste
- 1/4 cup olive oil
- 2 stalks celery, chopped
- 1 (14.5 ounce) can crushed tomatoes
- 8 cups water
- 2 tablespoons vinegar

### Directions:

1. In a large soup pot, heat oil over medium heat.
2. Add onions, carrots, and celery; cook and stir until onion is tender. Stir in garlic, and cook for 2 minutes.
3. Stir in lentils, and add water and tomatoes.
4. Bring to a boil.
5. Reduce heat, and simmer for at least 1 hour.
6. When ready to serve stir in spinach, and cook until it wilts.
7. Stir in vinegar, and season to taste with salt and pepper, and more vinegar if desired.



courtesy: Allrecipes.com

# Lentejas Secas



**Nutrición:** Todas las lentejas son altas en proteínas y fibra. Hay cuatro categorías principales de lentejas: marrón, verde, rojo / amarillo y negro. El marrón es el más común y mantiene su forma durante la cocción. Los verdes son más robustos y tienen un sabor ligeramente picante y vienen en una variedad de tamaños. El rojo y el amarillo están "divididos" y tienen un sabor algo dulce y a nuez. Los negros son suaves, brillantes, pequeños y buenos para ensaladas.

**Almacenamiento:** Una vez abierta la bolsa, guarde las lentejas en un recipiente hermético.



## Sopa De Lentejas Fácil

Rinde 6 porciones

### Ingredientes:

- 1 cebolla picada.
- 2 zanahorias, cortadas en cubos
- 2 dientes de ajo, picados.
- 2 tazas de lentejas secas
- 1/2 taza de espinacas, enjuagadas.
- sal y pimienta para probar
- 1/4 taza de aceite de oliva
- 2 tallos de apio, picados.
- 1 lata (14.5 onzas) de tomates triturados
- 8 tazas de agua
- 2 cucharadas de vinagre

### Direcciones:

1. En una olla grande para sopa, caliente el aceite a fuego medio.
2. Añadir las cebollas, las zanahorias y el apio; Cocine y revuelva hasta que la cebolla esté tierna. Agregue el ajo y cocine por 2 minutos.
3. Añadir las lentejas y añadir el agua y los tomates.
4. Llevar a hervir.
5. Reduzca el calor y cocine a fuego lento durante al menos 1 hora.
6. Cuando esté listo para servir, agregue las espinacas y cocine hasta que se marchiten.
7. Agregue el vinagre y sazone al gusto con sal y pimienta, y más vinagre si lo desea.

cortesía: Allrecipes.com