

Mezcla de Lentejas y Quinoa

4 a 6 Porciones • 1 Porción = ¼ Taza



INGREDIENTES

- 2 cucharadas de aceite de oliva extravirgen (partes divididas)
- ¼ a ½ cebolla roja o amarilla pequeña (picado fino)
- Sal a gusto
- 1 diente de ajo picado
- 2 tazas de quinoa cocida
- 1 taza de lentejas cocidas (opcional: ½ taza de lentejas verdes + ½ taza de lentejas amarillas)
- ½ taza de perejil (picado fino)
- 2 cucharadas de menta (picada fino)
- 1/3 taza de eneldo picado
- Pimienta negra recién molida a gusto
- 2 cucharadas de jugo de limón fresco (más a gusto)

INDICACIONES

1. Caliente 1 cucharada de aceite a fuego medio a bajo en una sartén grande y agregue la cebolla. Rehogue la cebolla hasta que quede blanda y traslúcida, durante 5 a 8 minutos aproximadamente.
2. Condimente con sal, agregue ajo y siga cocinando; revuelva hasta que pueda sentir el aroma del ajo, durante un minuto más aproximadamente. No deje que la cebolla ni el ajo se doren.
3. Agregue el aceite remanente y revuelva con la quinoa y las lentejas. Agregue las hierbas, condimente con pimienta y revuelva. Quite del fuego y agregue jugo de limón exprimido en cada porción.

Nutrition Facts	
4-6 servings per container	
Serving size	3/4 cup
Amount per serving	
Calories	200
% Daily Value*	
Total Fat 7g	9%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 10mg	0%
Total Carbohydrate 26g	9%
Dietary Fiber 6g	21%
Total Sugars 2g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 7g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 35mg	2%
Iron 3mg	15%
Potassium 340mg	8%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Developed by The Children's Hospital of San Antonio

chefs.org

@CHEFSanAntonio



© Culinary Health Education for Families