



# Sopa de Lentejas con Arroz Integral

6 Porciones 1 Porción = 2 Tazas

## INGREDIENTES

- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 1 taza de cebolla picada
- 1 taza de apio picado
- 6 dientes de ajo picados
- 1 cucharada de tomillo fresco picado
- 1 cucharada de orégano fresco picado
- 8 tazas de caldo de pollo reducido en sodio
- ½ taza de arroz integral de grano largo
- 2 tazas de tomate picado
- ¼ taza de lentejas secas enjuagadas y escurridas
- 1 cucharada de jugo de limón
- ¼ cucharadita de pimienta negra recién molida
- ¼ taza de queso parmesano cortado en tiras finitas

## INDICACIONES

1. En una olla de hierro fundido de 4 cuartos o en una caldera grande, caliente el aceite de oliva sobre fuego medio. Agregue la cebolla, el apio, el ajo y las hierbas. Cocine durante 5 minutos aproximadamente, revolviendo cada tanto, hasta que las verduras se ablanden. Agregue el caldo y al arroz integral y revuelva. Lleve a hervor y, luego, disminuya la temperatura. Cuezas destapado durante 10 minutos.
2. Agregue el tomate y las lentejas y revuelva. Vuelva a llevar a hervor, baje el fuego y tape. Cocine a fuego lento durante 30 minutos aproximadamente o hasta que el arroz y las lentejas estén tiernas.
3. Agregue el jugo de limón, la pimienta y el parmesano y revuelva.

Nutrition Facts	
6 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>2 Cups</b>
Amount per serving	
<b>Calories</b>	<b>260</b>
% Daily Value*	
Total Fat 10g	13%
Saturated Fat 2g	10%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 10mg	3%
Sodium 230mg	10%
<b>Total Carbohydrate 27g</b>	<b>10%</b>
Dietary Fiber 11g	39%
Total Sugars 5g	
Includes 0g Added Sugars	0%
<b>Protein 12g</b>	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 95mg	8%
Iron 2mg	10%
Potassium 723mg	15%

\*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.

[chefs.org](http://chefs.org)

@CHEFSanAntonio

