

Lentejas al Horno

5 porciones

Planificar comidas le ahorra dinero y tiempo. Recuerde incluir refrigerios saludables en su plan de comidas e incluirlos en su lista de compras. Sea flexible.



- 1 taza de lentejas* (enjuagadas)
 - $\frac{3}{4}$ taza de agua
 - $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal (opcional)
 - $\frac{1}{4}$ cucharadita de pimienta negra (opcional)
 - $\frac{1}{4}$ cucharadita de ajo en polvo (opcional)
 - 1 cucharadita de chili en polvo (opcional)
 - $\frac{1}{2}$ taza de cebolla, lavada previamente con un cepillo para vegetales y agua limpia
 - 1 (14 oz) lata de tomates, sin sal
 - 2 zanahorias ralladas, lavadas previamente con un cepillo para vegetales y agua limpia
 - $\frac{1}{2}$ taza de queso cheddar, rallado
1. Lavarse las manos con agua y jabón.
 2. Precalentar el horno a 350°F. Rociar una cazuela pequeña con un spray antiadherente para cocinar. Dejarlo al lado.
 3. En un tazón mediano, combinar las lentejas, el agua, los aderezos, la cebolla, los tomates y las zanahorias.
 4. Poner la mezcla de lentejas en la cazuela preparada. Cubrir con una tapa del horno o tapanla bien con papel de aluminio.
 5. Hornear durante unos 60 minutos.
 6. Quitar la tapa y espolvorear el queso encima.
 7. Cocer, sin tapar, por 5 minutos más o hasta que el queso esté derretido.
 8. Si quedan sobras guárdelas en un recipiente cerrado en el refrigerador no más de 4 días.

*Se puede usar cualquier tipo de lentejas en esta receta.

Información nutricional por porción: Calorías 220, Grasa total 4g, Grasa saturada 2g, Proteína 13g, Carbohidratos 33g, Fibra 6g, Sodio 125mg