

Tacos de Lentejas y Verduras

5 porciones

Planificar las comidas le ahorra tiempo y dinero.

- ¾ taza de lentejas secas
- 1¾ taza de agua
- ⅓ taza de cebolla, finamente picada
- 1½ cucharadita de comino molido, o chile en polvo
- ½ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de ajo en polvo, o 1 diente de ajo, picadito
- 10 tortillas crujientes de maíz para tacos
- 2 tazas de verduras frescas, finamente picadas (brócoli, calabacín, tomates, calabaza de verano, pimiento, coliflor y/o zanahorias)
- 1¼ taza de queso cheddar, rallado



1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Coloque las lentejas en un colador y lávelas bajo agua corriente fría. Escúrralas.
3. En una olla, combine las lentejas escurridas, el agua, la cebolla, el comino o chile, la sal, y el ajo. Cocine a fuego alto hasta que hierva. Reduzca el fuego a bajo. Tape la olla y mantenga la mezcla en ebullición durante 12 a 15 minutos, o hasta que las lentejas se ablanden.
4. Destape la olla. Mantenga en ebullición por 2 o 3 minutos más o hasta que la mayoría del líquido se evapore, remueve a menudo y pise las lentejas con la parte de atrás de la cuchara.
5. Retire la olla del fuego.
6. Precaliente el horno a 400°F.
7. Unte el llenado dentro de las tortillas crujientes. Agregue las verduras deseadas y el queso encima de la mezcla de lentejas.
8. Ponga los tacos dentro de una fuente de horno, 9x13 pulgadas. Tape todo con papel aluminio sin apretar.
9. Hornee por 3 a 5 minutos o hasta que el queso se derrita. Sirva calentitos los tacos.
10. Guarde las sobras en un recipiente cerrado en el refrigerador hasta cuatro días.

Información nutricional por porción (2 tacos): Calorías 370, Grasa total 16g, Grasa saturada 8g, Sodio 540 mg, Total de carbohidratos 41g, Fibra dietética 6g, Azúcares totales 4g, Azúcares añadidos 0g, Proteína 17g, Vitamina D 0%, Calcio 20%, Hierro 15%, Potasio 8%.