

RECETA DE TACOS DE LENTEJAS DELICIOSAS



INGREDIENTES

2 tazas de lentejas secas, de cualquier color

3 tazas de agua

1 cucharada de cebolla en polvo

1 cucharada de ajo en polvo

2 cucharaditas de pimienta

½ cucharadita de sal marina (opcional y omita si tiene un alta presión)

OTROS INGREDIENTES

Fijaciones: tortillas de maíz, lechuga, tomate, cebolla, aguacate o guacamole, jugo de limón, aceitunas, un poquito de Vegemise o cualquier cosa de su lista de compras de Nutrition As Therapy que suene bueno.

INSTRUCCIONES

¡Cocinar lentejas es fácil! Se reduce a 2 pasos básicos:

1. Enjuague las lentejas. Coloque las lentejas en un colador o colador. Elija y quite las lentejas, escombros o rocas arrugadas. Enjuague bien con agua corriente.
2. Combine las lentejas y el agua y cocine a fuego lento. Transfiera las lentejas enjuagadas a una cacerola pequeña y agregue el agua. Agregue cualquier condimento. Cocine a fuego lento descubierto durante 20 a 30 minutos. Agregue más agua según sea necesario para asegurarse de que las lentejas estén apenas cubiertas.



Nutrition Case Therapy
Magnolia Vela, MS, RD, CDE