

Meal Kit #3

Recipe #3

Sopa fácil de lentejas con arroz Easy Lentil Soup with Rice

Sopa fácil de lentejas con arroz

Receta por cortesía de [The FruitGuys](#)

INGREDIENTES

- 1 taza de arroz
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 zanahorias grandes, lavadas y cortadas en trozos pequeños
- 3 tallos de apio, lavados y picados pequeños
- 1 cebolla picada del tamaño de un guisante
- 2 dientes de ajo, pelados y picados muy pequeños
- 1 cucharada de pasta de tomate
- 2 latas de lentejas
- 1-3 tazas de agua
- Sal y pimienta al gusto

Opciones: añadir la carne cocida a las lentejas durante la cocción.

INSTRUCCIONES

1. Cocer el arroz en una olla aparte según las instrucciones.
2. Mientras se cocina el arroz, calentar 2 cucharadas de aceite de oliva en una olla mediana y añadir la zanahoria, la cebolla, el apio y el ajo picados con una pizca de sal.
3. Saltear a fuego medio hasta que se ablande, unos 5-10 minutos. Agrega 1 cucharada de pasta de tomate y 2 cucharadas de agua y combina.
4. Añade las lentejas con su jugo y remueve.
5. Añade el agua caliente suficiente para cubrir las lentejas y llévalas a un hervor suave, añadiendo más líquido si es necesario. Bajar el fuego y cocer a fuego lento, removiendo de vez en cuando, durante unos 20 minutos.
6. Añadir agua para reducir el espesor, si se desea, y calentar.
7. Añadir sal y pimienta al gusto.
8. Cubre con queso parmesano rallado y pimienta roja si lo deseas.

Tiempo de preparación: 10 minutos; Tiempo de cocción: 20 minutos; Raciones: 4-6

Meal C3: Easy Lentil Soup with Rice

Nutrition Facts

4 Servings Per Container

Serving Size 245g

Amount Per Serving
Calories 360

% Daily Value *

Total Fat 8g 10%

Saturated Fat 1g 5%

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg 0%

Sodium 180mg 8%

Total Carbohydrates 63g 23%

Dietary Fiber 8g 29%

Total Sugars 6g

Includes Added Sugars 0g

Protein 12g

Vitamin D 0ug 0%

Calcium 70mg 5%

Iron 3.6mg 20%

Potassium 670mg 14%

* The % Daily Value (DV) 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.

Ingredients: Lentils, Celery, White Rice, Onions, cooked, boiled, drained, with salt, Carrots, Tomato products, canned, paste, without salt added (Includes foods for USDA's Food Distribution Program), Olive Oil, Garlic

Meal Kit #3

Recipe #3

Sopa fácil de lentejas con arroz Easy Lentil Soup with Rice

Easy Lentil Soup with Rice

Recipe courtesy of [The FruitGuys](#)

INGREDIENTS

- 1 cup uncooked rice
- 2 tablespoons olive oil
- 2 large carrots, washed and chopped small
- 3 celery stalks, washed and chopped small
- 1 onion, chopped to size of a pea
- 2 garlic cloves, peeled and chopped tiny
- 1 tablespoon tomato paste
- 2 cans lentils
- 1-3 cups water
- Salt and pepper to taste

Options: add cooked meat to the lentils while cooking.

INSTRUCTIONS

1. Cook the rice in a separate pot according to instructions.
2. While the rice is cooking, heat 2 tablespoons of olive oil in a medium-sized pot and add the chopped carrot, onion, celery and garlic with a pinch of salt.
3. Sauté on medium heat until softened, about 10 minutes.
4. Add 1 tablespoon tomato paste and 2 tablespoons of water and combine.
5. Add lentils with their juice and stir.
6. Add just enough hot water to cover the lentils and bring to a gentle boil, adding more liquid as needed. Lower the heat and simmer on low, stirring occasionally, for about 20 minutes.
7. Add water to reduce thickness, if desired, and heat through.
8. Add salt and pepper to taste.
9. Top with grated parmesan cheese and red pepper flakes if desired.

Prep time: 10 minutes; **Cook time:** 25 mins. **Servings:** 4-8

Meal C3: Easy Lentil Soup with Rice

Nutrition Facts

4 Servings Per Container

Serving Size 245g

Amount Per Serving
Calories 360

% Daily Value *

Total Fat 8g 10%

Saturated Fat 1g 5%

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg 0%

Sodium 180mg 8%

Total Carbohydrates 63g 23%

Dietary Fiber 8g 29%

Total Sugars 6g

Includes Added Sugars 0g

Protein 12g

Vitamin D 0ug 0%

Calcium 70mg 5%

Iron 3.6mg 20%

Potassium 670mg 14%

* The % Daily Value (DV) 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.

Ingredients: Lentils, Celery, White Rice, Onions, cooked, boiled, drained, with salt, Carrots, Tomato products, canned, paste, without salt added (Includes foods for USDA's Food Distribution Program), Olive Oil, Garlic