



EATING SMART
BEING ACTIVE

Tacos de lentejas

Rinde: 6 porciones (2 tacos por porción)

Tiempo de preparación: 8 minutos

Tiempo de cocción: 30 minutos

Ingredientes

Antiadherente en aerosol para cocinar

1 cucharada de aceite vegetal

1 cebolla mediana cortada en dados

1 taza de lentejas secas

¼ cucharadita de ajo en polvo

2 cucharadas de sazónador para tacos

3 tazas de agua

1 lata (8 onzas) de salsa de tomate

12 tortillas (6 pulgadas) de maíz

1 taza de salsa

4 onzas (1 taza) de queso rallado

2 tazas de lechuga picada

Preparación

1. Lavar la lechuga.
2. Reunir, cortar, rallar y medir todos los ingredientes antes de comenzar a preparar la receta. Enjuagar las lentejas.
3. Rocíar con el antiadherente una sartén grande. Agregar las tortillas una a la vez. Calentar ligeramente de ambos lados a fuego mediano hasta que estén calientes y blandas. Envolver en 2 capas de papel de aluminio, colocar en un plato y cubrir con otro plato para mantener caliente.
4. Calentar el aceite en la sartén a fuego mediano alto.
5. Agregar la cebolla y cocinar durante 4 a 6 minutos, revolviendo, hasta que esté tierna.
6. Agregar las lentejas, el ajo en polvo y el sazónador para tacos. Mezclar bien.
7. Agregar el agua y la salsa de tomate. Mezclar bien.
8. Dejar hervir, luego disminuir el fuego a mediano bajo y tapar. Cocinar durante 30 minutos aproximadamente o hasta que las lentejas estén tiernas. Controlar y mezclar la preparación cada 5 minutos, asegurándose que el líquido no hierva. Si la preparación comienza a hervir, bajar el fuego. Si el líquido se ha consumido, agregar ½ taza de agua, mezclar bien y tapar la sartén.
9. Destapar la sartén y cocinar durante 5 minutos más hasta que la mezcla espese, mezclando ocasionalmente. (Opcional: pisar un poco las lentejas con la parte de atrás del tenedor).
10. Añadir ¼ taza de la mezcla de lentejas, la salsa, el queso y la lechuga a cada tortilla.
11. Refrigerar las sobras dentro de las 2 horas. Consumir dentro de los siguientes 3 a 5 días.

¡Sea creativo! Sirva como tostadas de lentejas o como dip para los chips de tortillas.

Nutrition Facts

6 servings per container

Serving size **2 Tacos (340g)**

Amount Per Serving

Calories 200

% Daily Value*

Total Fat 10g **13%**

Saturated Fat 3.8g **19%**

Trans Fat 0g

Cholesterol 20mg **6%**

Sodium 810mg **35%**

Total Carbohydrate 22g **8%**

Dietary Fiber 7g **25%**

Total Sugars 4g

Includes 0g Added Sugars **0%**

Protein 15g **30%**

Vitamin D 0mcg **0%**

Calcium 201mg **15%**

Iron 3.5mg **20%**

Potassium 589mg **15%**

*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.



United States
Department of
Agriculture

National Institute
of Food and
Agriculture



EFNEP
COLORADO STATE UNIVERSITY
EXTENSION

This material is based upon work that is supported by the National Institute of Food and Agriculture, U.S. Department of Agriculture. USDA is an equal opportunity provider, employer, and lender.

Consuma proteínas magras