

LENTEJAS CON QUESO



INGREDIENTES (6 RACIONES)

- 360 g de lentejas limpias
- 1/2 cebolla mediana
- 2 dientes de ajo
- 1 hoja de laurel
- 1/4 de cucharadita de tomillo
- 2 cucharadas de aceite
- 2 tomates rojos grandes picados
- 2 zanahorias grandes cortadas en rebanadas y cocidas
- 2 cucharadas de cilantro picado
- 180 g de queso cheddar rallado
- sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

- 1 Las lentejas se cuecen en 6 tazas de agua con un trozo de cebolla, un diente de ajo, el laurel y el tomillo.
- 2 En el aceite caliente se acitronan el resto de la cebolla y un ajo finamente picados; después se agrega el tomate rojo y se guisa durante unos minutos.
- 3 Al final se incorporan las lentejas, las zanahorias, el cilantro, el queso y el caldo de cocción al gusto. Se salpimientan y se dejan sazonar a fuego bajo durante 10 minutos. Deben quedar espesa.

APORTE NUTRIMENTAL POR RACIÓN:

- Kilocalorías: 385
- Proteínas: 22 g
- Grasa: 15 g
- Colesterol: 32mg
- Fibra dietética: 7 g



GOBIERNO DE
MÉXICO

ECONOMÍA
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL
DEL CONSUMIDOR