

# Receta para

## Sopa de Lentejas y Caraotas

CANTIDADES 1

TIEMPO DE PREPARACIÓN/TIEMPO TOTAL

Aprox. 10 min/ 45 min

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Total de Calorías 773

Grasa 8.2 g

Proteína 41.7 g

Carbohidratos 153 g

Fibra 43.6 g



### INGREDIENTES

1 taza de caraotas negras si se usan frescas, o 15-16 oz de caraotas negras enlatadas.

Lentejas de su preferencia, ex. amarilla, roja o lentejas francesas (½ taza)

1 cebolla de tamaño mediano finamente picada

8 oz de maíz

8 oz de chimbombó, picado en cubos de ½ pulgada

½ pimentón– picado en cuadros pequeños

Salsa verde

Cilantro

### PREPARACIÓN

Hierva las lentejas hasta que estén cocidas. Aproximadamente 20-25 minutos para las lentejas francesas en la cocina. También puede usar una olla de cocción lenta (*Instapot* o *Crock Pot*). Hierva las caraotas negras en un recipiente separado o use caraotas negras enlatadas. Saltee las cebollas en agua o en una cucharada de aceite de oliva.

Agregue los otros vegetales (maíz, chimbombó y pimentón) a la sartén.

Puede usar chimbombó fresco o congelado, maíz congelado. Añade la salsa verde a la mezcla de caraotas y lentejas. Deje que todo hierva junto durante otros 5 a 7 minutos. Adorne con cilantro antes de servir.



GF

WFPB