



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 picada
1 taza de lentejas secas
¼ cucharadita de ajo en polvo
2 cucharadas de sazónador para tacos
2 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. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Lave la lechuga.
3. Reúna, corte, ralle y mida todos los ingredientes antes de comenzar a preparar la receta.
4. Rocíe un comal con antiadherente. Agregue las tortillas una a la vez. Caliente ligeramente de ambos lados a fuego mediano hasta que estén calientes y blandas. Envuelva en 2 capas de papel de aluminio, coloque en un plato grande, y cubra con otro plato para mantenerlos caliente.
5. Caliente el aceite en la sartén a fuego mediano alto.
6. Agregue la cebolla y cocine durante 4 o 6 minutos, revolviendo, hasta que esté tierna.
7. Agregue las lentejas, el ajo en polvo y el sazónador para tacos. Mezcle bien.
8. Agregue el agua y la salsa de tomate. Mezcle bien.
9. Deje hervir, luego reduzca el fuego a mediano bajo y cubra. Cocine durante aproximadamente 20 minutos o hasta que las lentejas estén tiernas.
10. Destape la sartén y cocine por 5 minutos más hasta que la mezcla espese. (Opcional: pise un poco las lentejas con la parte de atrás del tenedor).
11. Agregue ¼ taza de la mezcla de lentejas, la salsa, el queso y la lechuga a cada tortilla.
12. Refrigere las sobras dentro de 2 horas. Consuma 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	360
<small>% Daily Value*</small>	
Total Fat 11g	14%
Saturated Fat 4g	20%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 20mg	6%
Sodium 860mg	37%
Total Carbohydrate 54g	20%
Dietary Fiber 9g	32%
Total Sugars 8g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 17g	34%
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 219mg	15%
Iron 4mg	20%
Potassium 680mg	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.



Este material se basa en trabajos que cuentan con el respaldo del Instituto Nacional de Alimentos y Agricultura, Departamento de Agricultura de los Estados Unidos.



USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.



© 2016 Colorado State University. Todos los derechos reservados.

