

Sopa de Lentejas con Comino



Prep:

15 minutos

Total:

45 minutos

Sirve:

8 raciones completas

Pieza:

Saladmaster Food Processor
5 Qt./4.7 L Roaster with Cover

Valora: ☆☆☆☆☆

Contribuido por:

Marni Wasserman

Chef certificada y nutricionista culinaria, utiliza su pasión y experiencia para enseñar a las personas cómo adoptar una dieta vegetariana simple y deliciosa.

[Agregar un Comentario](#)

Descripción de la Receta:

- 1 ½ tazas de
cebolla, cortada con Cono #2
(240
g)
- 2 pellizcos de sal
- 2 zanahorias, cortadas con Cono #4
- 1 ½ tazas de
apio, pelado y cortado con Cono #4
(152
g)
- 1 cucharadita de
ajo
(3
g)
- 2 cucharaditas de
comino molido
(4
g)
- 2 tazas de
lentejas rojas
(384
g)
- 8 tazas de
caldo vegetal o agua
(1.9
l)
- 2 hojas de laurel

2 cucharadas de
zumo de limón fresco
(30
ml)
¼ cucharadita de
sirope de arce
(2
g)

Preparación :

1. Precalienta la olla a fuego medio. Cuando al salpicar varias gotas de agua, resbalan y chisporrotean, añade la cebolla y un pellizco de sal. Cocina hasta que se dore. Añade las zanahorias el apio y el ajo y saltea 30 segundos.
2. Añade el comino, las lentejas y un pellizco de sal. Remueve para combinar.
3. Añade el caldo y las hojas de laurel y tapa. Cuando la Vapo-Valve™ haga clic, reduce el fuego a bajo y cocina hasta que las verduras se ablanden y las lentejas estén listas, aproximadamente 30 minutos.
4. Añade el zumo de limón y el sirope de arce. Remueve para combinar y sirve.

Información nutricional por ración

Calorías: 209
Grasa Total: 1g
Grasa 0g
Saturada:
Colesterol: 0mg
Sodio: 1268mg
Carbohidratos: 38g
Fibra 16g
Dietética:
Azúcar: 6g
Proteína: 13g