



# LENTILS WITH SWISS CHARD

**PREP TIME:** 15 minutes

**SERVING SIZE:** 1 cup

**COOK TIME:** 40 minutes

**SERVES:** 5

## INGREDIENTS

- 2 tablespoons olive oil
- ½ cup diced yellow onion
- 2 medium garlic cloves, minced
- 1 cup lentils
- 2 cups water
- 4 cups Swiss chard (around 1 pound)
- ¼ teaspoon salt
- ¾ teaspoon pepper
- 4 teaspoons red wine vinegar
- ½ cup feta cheese

## PREPARATION

1. Heat 1 tablespoon of oil in a medium saucepan. Add onion and garlic, season with ¼ teaspoon of pepper. Cook until softened.
2. Add the lentils and water. Increase heat to high and bring to a boil. Reduce heat to low and simmer until water has evaporated, around 30 minutes. Remove from heat and set aside.
3. Meanwhile, remove the ribs and stems from the chard trimming the ends of the chard stems. Slice the stems into small pieces and set aside. Stack the chard leaves, cut in half lengthwise, and then chop into small strips. Set aside.
4. Heat the remaining tablespoon of oil in a large pan and add the chard stems, and season with ¼ teaspoon of pepper. Cook until softened.
5. Add the chopped chard leaves, ¼ teaspoon of salt and pepper, stirring occasionally until wilted (about 2 minutes). Stir in red wine vinegar and reserved lentil mixture until evenly combined. Remove from heat and allow to slightly cool.
6. Sprinkle in the feta and stir to combine. Serve warm or at room temperature.

## SOURCE

[chowhound.com/recipes/swiss-chard-with-lentils-and-feta-cheese-30566](http://chowhound.com/recipes/swiss-chard-with-lentils-and-feta-cheese-30566)

Recipe Modified by CHOICES Nutrition Education Program

Need meal ideas? Visit our recipe database!

[www.centraltexasfoodbank.org/recipes](http://www.centraltexasfoodbank.org/recipes)



## Nutrition Facts

servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>1 cup (118g)</b>
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>170</b>
<b>% Daily Value*</b>	
<b>Total Fat</b> 8g	<b>10%</b>
Saturated Fat 2.5g	<b>13%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 10mg	<b>3%</b>
<b>Sodium</b> 450mg	<b>20%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 12g	<b>4%</b>
Dietary Fiber 4g	<b>14%</b>
Total Sugars 2g	
Includes 0g Added Sugars	<b>0%</b>
<b>Protein</b> 8g	
Vitamin D 0mcg	<b>0%</b>
Calcium 78mg	<b>6%</b>
Iron 2mg	<b>10%</b>
Potassium 285mg	<b>6%</b>

\*The % Daily Value 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.



This institution is an equal opportunity provider. Rev 3/19  
This material was funded in part by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP



# LENTEJAS CON ACELGA SUIZA

**TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 15 minutos

**TAMAÑO DE PORCIÓN:** 1 taza

**TIEMPO PARA COCINAR:** 40 minutos

**PORCIONES:** 5

## INGREDIENTES

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- ½ taza de cebolla amarilla, picada
- 2 dientes de ajo medianos, picados
- 1 taza de lentejas
- 2 tazas de agua
- 4 tazas de acelga suiza (alrededor de 1 libra)
- ¼ cucharadita de sal
- ¾ cucharadita de pimienta
- 4 cucharaditas de vinagre de vino tinto
- ½ taza de queso feta

## PREPARACIÓN

- Caliente 1 cucharada de aceite en una olla mediana. Agregue la cebolla y el ajo, sazone con ¼ de cucharadita de pimienta. Cocine hasta que se ablande.
- Agregue las lentejas y el agua. Aumente el fuego a alto y hierva. Reduzca el fuego a bajo y cocine a fuego lento hasta que el agua se haya evaporado, alrededor de 30 minutos. Retirar del fuego y dejar de lado.
- Mientras tanto, quite las costillas y los tallos de la acelga cortando los extremos de los tallos de acelga. Cortar los tallos en pedazos pequeños y reservarlos. Apile las hojas, córtelas a la mitad a lo largo y luego córtelas en tiras pequeñas. Dejar a un lado.
- Caliente la cucharada restante de aceite en una sartén grande y agregue los tallos de acelga y sazone con ¼ de cucharadita de pimienta. Cocine hasta que se ablande.
- Agregue las hojas de acelga, ¼ cucharadita de sal y pimienta, y revuelva ocasionalmente hasta que las hojas se marchiten (alrededor de 2 minutos). Agregue el vinagre y las lentejas reservadas, hasta que todos los ingredientes estén combinados. Retire del fuego y deje enfriar un poco.
- Espolvoree el queso feta y revuelva para combinar. Sirva tibio o a tiempo ambiente.

## FUENTE

[chowhound.com/recipes/swiss-chard-with-lentils-and-feta-cheese-30566](http://chowhound.com/recipes/swiss-chard-with-lentils-and-feta-cheese-30566)

Receta modificada por CHOICES Programa Educativo de Nutrición

¿Necesita ideas para platillos? ¡Visite nuestro catálogo de recetas!

[www.centraltexasfoodbank.org/recipes](http://www.centraltexasfoodbank.org/recipes)



## Nutrition Facts

servings per container  
**Serving size** 1 cup (118g)

**Amount per serving**  
**Calories** 170

**% Daily Value\***

**Total Fat** 8g 10%

Saturated Fat 2.5g 13%

Trans Fat 0g

**Cholesterol** 10mg 3%

**Sodium** 450mg 20%

**Total Carbohydrate** 12g 4%

Dietary Fiber 4g 14%

Total Sugars 2g

Includes 0g Added Sugars 0%

**Protein** 8g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 78mg 6%

Iron 2mg 10%

Potassium 285mg 6%

\*The % Daily Value 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.



Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. Rev 3/19

Este material fue financiado en parte por el programa del USDA – SNAP en inglés