



LENTIL TACOS

PREP TIME: 15 minutes

SERVING SIZE: 2 tacos

COOK TIME: 40 minutes

SERVES: 6

INGREDIENTS

- 1 teaspoon canola oil
- 1 medium onion, finely chopped
- 1 garlic clove, minced
- 1 cup dried lentils, rinsed
- 1 tablespoon chili powder
- 2 teaspoon ground cumin
- 1 teaspoon dried oregano
- ½ cups vegetable or reduced- sodium chicken broth
- 1 cup salsa
- 12 taco shells
- 1½ shredded lettuce
- 1 cup chopped fresh tomatoes
- 1½ cups shredded reduced-fat cheddar cheese
- 6 tablespoons fat-free sour cream

PREPARATION

1. In a large nonstick skillet, heat oil over medium heat; sauté onion and garlic until tender. Add lentils and seasonings; cook and stir 1 minute.
2. Stir in broth and bring to a boil. Reduce heat and let simmer, covered for about 25- 30 minutes, until lentils are tender.
3. Cook, uncovered, until mixture is thickened, 8-10 minutes, stirring occasionally. Mash lentils and stir in salsa and continue to cook for 3-5 minutes.
4. Serve 1/3 cup of lentils in each taco shell. Top of with the remaining ingredients.

SOURCE

fruitsandveggiesmorematters.org

Recipe modified by CHOICES Nutrition Education Program



Nutrition Facts

6 servings per container
Serving size 2 tacos (227g)

Amount per serving
Calories 260

% Daily Value*

Total Fat 6g	8%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 410mg	18%
Total Carbohydrate 32g	12%
Dietary Fiber 6g	21%
Total Sugars 4g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 10g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 69mg	6%
Iron 4mg	20%
Potassium 283mg	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.



This institution is an equal opportunity provider. Rev11/29
This material was funded in part by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP.



TACOS DE LENTEJAS

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 15 minutos

TAMAÑO DE PORCIÓN: 2 tacos

TIEMPO PARA COCINAR: 40 minutos

PORCIONES: 6

INGREDIENTES

- 1 cucharadita de aceite de canola
- 1 cebolla mediana, picada
- 1 clavo de ajo, en trocitos
- 1 taza de lentejas secas, enjuagadas
- 1 cucharada de chile en polvo
- 2 cucharaditas de comino en polvo
- 1 cucharadita de orégano seco
- 2 ½ tazas de caldo de pollo o vegetal, bajo en sodio
- 1 tazas de salsa
- 12 tacos de tortilla crujiente
- 1 ½ taza de lechuga
- 1 taza de jitomate, en trozos
- 1 ½ taza de queso cheddar, rebanado
- 6 cucharadas de crema, baja en grasa

PREPARACIÓN

1. En una cazuela, calentar el aceite sobre temperatura mediana. Guisar la cebolla y el ajo hasta que estén translúcidos. Agregar las lentejas y especias y cocinar por 1 minuto
2. Agregar el caldo y dejar hervir. Cubrir y dejar cocinar a temperatura mediana-baja hasta que las lentejas estén suaves, de 25- 30 minutos.
3. Cocinar, dejar descubierto, hasta que se espese la mezcla, de 6-8 minutos, revolviendo con frecuencia. Aplastar un poco las lentejas y agregar la salsa y cocinar 3-5 minutos mas
4. Servir 1/3 de taza en cada taco y complementar con los demás ingredientes.

FUENTE

fruitsandveggiesmorematters.org

Receta modificada por CHOICES Programa Educativo de Nutrición



Nutrition Facts

6 servings per container
Serving size 2 tacos (227g)

Amount per serving
Calories 260

	% Daily Value*
Total Fat 6g	8%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 410mg	18%
Total Carbohydrate 32g	12%
Dietary Fiber 6g	21%
Total Sugars 4g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 10g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 69mg	6%
Iron 4mg	20%
Potassium 283mg	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. Rev11/29

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