



INDIAN SPLIT PEA DAL

PREP TIME: 10 minutes

SERVING SIZE: 1/2 cup

COOK TIME: 40 minutes

SERVES: 4

INGREDIENTS

- 1 cup yellow or green split peas (soaked overnight in water)
- 2 cups low-sodium vegetable broth (or water)
- 1 teaspoon turmeric
- ¼ teaspoon cayenne
- ½ teaspoon salt
- 1 onion (diced)
- 1 ½ teaspoon ground cumin
- ¼ teaspoon ground cloves
- Dash of pepper



TIPS: Green split peas are a great substitute. Dal should be cooked long and slow for maximum creaminess. Can be as thin as soup or as thick as porridge by adjusting the amount of liquid.

PREPARATION

1. First, drain the soaking water. Then, in a large pot, place the uncooked yellow split peas and the vegetable broth, and bring to a slow simmer.
2. Add the turmeric, cayenne, and salt, and cover.
3. Cook for at least 30 minutes, covered, until the yellow split peas are fully cooked, stirring occasionally.
4. You can also continue to cook your dal for an additional 10-15 minutes, if you prefer, to allow the yellow split peas to break up and have a smoother texture.
5. Either way, once the split peas are almost done, add the onion, cumin, and the clove. Cook for 5-7 minutes, until onion, is soft.
7. Add a dash of pepper and more salt if desired, and serve hot with rice or alone in a soup bowl.

SOURCE

thespruceeats.com

Recipe modified by CHOICES Nutrition Education Program

Need meal ideas? Visit our recipe database!

www.centraltexasfoodbank.org/recipes

Nutrition Facts

4 servings per container	
Serving size	1/2 cup
Amount per serving	
Calories	200
% Daily Value*	
Total Fat 1g	1%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 370mg	16%
Total Carbohydrate 37g	13%
Dietary Fiber 14g	50%
Total Sugars 6g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 13g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 33mg	2%
Iron 3mg	15%
Potassium 461mg	10%

*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 8/18
This material was funded in part by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP.



GUISANTE ESTILO DAL DE INDIA

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 minutos

TIEMPO PARA COCINAR: 40 minutos

TAMAÑO DE PORCIÓN: ½ taza

PORCIONES: 4

INGREDIENTES

- 1 taza de guisantes hendidos amarillos o verdes (remojaos durante una noche)
- 2 tazas de caldo vegetal bajo en sodio (o agua)
- 1 cucharadita de cúrcuma
- ¼ cucharadita de Cayena
- ½ cucharadita de sal
- 1 cebolla (cortada en cubitos)
- 1 ½ cucharadita de comino molido
- ¼ cucharadita de clavo molido
- Pizca de pimienta



CONSEJO: Los guisantes verdes son un buen sustituto. Dal debe ser cocido largo y lento para la cremosidad máxima. Puede ser tan delgada como la sopa o tan gruesa como la avena ajustando la cantidad de líquido.

PREPARACIÓN

1. Drenar los guisantes. En una olla grande, coloque los guisantes remojados y el caldo de verduras, y lleve a un hervir lento. Añada la cúrcuma, la cayena y la sal y cubra.
3. Cocine cubiertos por lo menos 30 minutos hasta que los guisantes estén cocidos, revolviendo ocasionalmente.
4. También puede continuar cocinando su Dal durante unos 10-15 minutos adicionales, si lo prefiere, para permitir que los guisantes tengan una textura más suave.
5. Una vez que los guisantes están casi listos, añada la cebolla, el comino, y el clavo. Cocine durante 5-7 minutos, hasta que la cebolla esté blanda.
6. Añada un poco de pimienta y sal si lo desea. Sirva caliente con arroz o solo en un tazón de sopa.

ADAPTADA DE

thespruceeats.com

Receta modificada por CHOICES Programa Educativo de Nutrición

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

www.centraltexasfoodbank.org/recipes

Nutrition Facts

4 servings per container	
Serving size	1/2 cup
Amount per serving	
Calories	200
% Daily Value*	
Total Fat 1g	1%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 370mg	16%
Total Carbohydrate 37g	13%
Dietary Fiber 14g	50%
Total Sugars 6g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 13g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 33mg	2%
Iron 3mg	15%
Potassium 461mg	10%

*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 8/18

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