



LENTIL SLOPPY JOES

PREP TIME: 15 minutes

SERVING SIZE: 1/2 cup

COOK TIME: 1 hour

SERVES: 10

INGREDIENTS

- 1 cup dried brown lentils, soaked
- 2 tablespoons olive oil
- 1 medium yellow onion, diced small
- 1 red bell pepper, diced small
- 2 cloves garlic, minced
- 2 tablespoons no-salt-added tomato paste
- 1 tablespoon chili powder
- 2 teaspoons smoked paprika
- 2 teaspoons ground cumin
- 2 teaspoons dried oregano
- 1/4 teaspoon cayenne pepper (optional)
- 114.5-ounce fire-roasted, low-sodium diced tomatoes



- 1 teaspoon dried yellow mustard powder (optional)
- 2 tablespoons agave nectar or honey
- Whole wheat buns or dinner rolls
- 2 tablespoon apple cider vinegar

PREPARATION

- Place soaked lentils in a small pot. Cover with 2 inches of water. Bring lentils to a boil, and then reduce to a simmer. Simmer with the lid cracked for about 35-40 minutes, or until lentils are tender enough to eat, but firm enough to hold their shape (not mushy). Drain and set aside.
- Meanwhile, heat a large sauté pan over medium heat. Add onion and bell pepper. Cook, stirring frequently until onion is translucent, about 5 minutes. Add garlic and sauté for another minute.
- Add tomato paste, spices and cayenne pepper (if using). Cook, stirring constantly until spices and tomato paste are fragrant.
- Add vinegar, 1 cup water, crushed tomatoes and agave nectar (or honey). Use a wooden spoon to scrape up any bits from the bottom of the pan. Bring to a boil.
- Reduce heat to medium low and let sauce simmer until it thickens, about 15 minutes.
- Add lentils to the pan with the sauce; stir well to combine. Toast hamburger buns in the oven, if desired. Ladle 1/2 cup of the lentil mixture on each toasted bun and serve.

SOURCE

wholefoodsmarket.com/recipe/lentil-sloppy-joes

Recipe modified by CHOICES Nutrition Education Program

Need meal ideas? Visit our recipe database!

www.centraltexasfoodbank.org/recipes

Nutrition Facts

10 servings per container	
Serving size	1/2 cup (216g)
Amount per serving	
Calories	280
% Daily Value*	
Total Fat 6g	8%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 380mg	17%
Total Carbohydrate 48g	17%
Dietary Fiber 8g	29%
Total Sugars 11g	
Includes 3g Added Sugars	6%
Protein 12g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 90mg	6%
Iron 4mg	20%
Potassium 614mg	15%

*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 11/17
This material was funded in part by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP.



SLOPPY JOES DE LENTEJAS

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 15 minutos

TAMAÑO DE PORCIÓN: ½ taza

TIEMPO PARA COCINAR: 1 hora

PORCIONES: 10

INGREDIENTES

- 1 taza de lentejas, remojadas
- 2 cucharadas de aceite de olivo
- 1 cebolla amarilla mediana, cortada en dados pequeños
- 1 pimiento rojo, cortada en dados pequeños
- 2 dientes de ajo, finamente picado
- 2 cucharadas de pasta de tomate, sin sal
- 1 cucharada de chile en polvo
- 2 cucharadita paprika ahumado
- 2 cucharadita comino seco
- 2 cucharadita orégano seco
- 1 cucharadita de mostaza amarillo seco (opcional)
- 1 lata de 14.5-onzas de tomate asado al fuego en dados, baja en sodio



- 2 cucharadas vinagre de sidra de manzana
- 2 cucharadas de néctar de agave o miel
- ¼ cucharadita pimienta de cayena (opcional)
- Panecillos para hamburguesas de trigo integral

PREPARACIÓN

1. Coloque las lentejas remojadas en una olla pequeña. Cubrir con 2 pulgadas de agua. Ponga las lentejas a hervir, y luego reduzca a fuego lento. Cocine con la tapa media abierta durante 35-40 minutos, o hasta que las lentejas estén tiernas lo suficiente para comer, pero firme para mantener su forma. Drene y deje aparte.
2. Mientras tanto, caliente una cazuela grande sobre fuego medio. Añada la cebolla y el pimiento rojo. Cocine, moviéndose con frecuencia hasta que la cebolla sea translúcida, aproximadamente 5 minutos. Añada el ajo y cocinar por otro minuto.
3. Añada la pasta de tomate, especias, una cucharita de sal y la pimienta de cayena (opcional). Cocine, moviéndose constantemente hasta que las especias y la pasta de tomate sean fragantes.
4. Añada el vinagre, 1 taza de agua, tomates enlatados y néctar de agave (o miel). Use una cuchara para raspar cualquier trozo del fondo de la cazuela. Traiga a hervir.
5. Reduzca el calor a medio bajo y deje la salsa hervir hasta que se espese, aproximadamente 15 minutos.
6. Agregar lentejas a la cazuela con la salsa; Revuelva bien para combinar. Tostar los panecillos en el horno, si lo desea. Vierte una taza de la mezcla de lentejas en cada pan tostado y servir.

FUENTE

wholefoodsmarket.com/recipe/lentil-sloppy-joes
 Receta modificada por CHOICES Programa Educativo de Nutrición
 ¿Necesita ideas para platillos? ¡Visite nuestro catálogo de recetas!
www.centraltexasfoodbank.org/recipes

Nutrition Facts

10 servings per container	
Serving size	1/2 cup (216g)
Amount per serving	
Calories	280
	% Daily Value*
Total Fat 6g	8%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 380mg	17%
Total Carbohydrate 48g	17%
Dietary Fiber 8g	29%
Total Sugars 11g	
Includes 3g Added Sugars	6%
Protein 12g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 90mg	6%
Iron 4mg	20%
Potassium 614mg	15%

*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 11/17

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

