

Sopa de lentejas con albaricoques secos



INGREDIENTES:

- 2 tazas de lentejas rojas, enjuagadas
- 8 tazas de agua (quizás más)
- 1 cebolla amarilla, picada
- 2 cucharaditas de comino molido
- 2 cucharaditas de mostaza seca
- 2 cucharas de ajo, picado
- 1 taza de albaricoques secos, picados
- 1 a 2 cucharaditas de sal (al gusto)
- Jugo de 1 limón
- ¼ taza de cilantro, finamente picado para una guarnición
- Pimienta negra y cayena al gusto

INSTRUCCIONES:

1. Coloque las lentejas y el agua en una olla de sopa y deje hervir. Cubra, reduzca a un fuego bajo y cocine por unos 15 minutos. Agregue la cebolla, el comino y la mostaza, y continúe cocinando a fuego bajo, tapado, hasta que las lentejas estén muy suaves (unos 15 minutos más). Agregue pequeñas cantidades de agua adicional, si parece demasiado espesa.
2. Agregue el ajo, los albaricoques y la sal, cubra y deje reposar por aproximadamente 15 minutos. Agregue el jugo de limón, la pimienta negra y la pimienta al gusto (y, si es necesario, corrija la sal). En este punto, la sopa se mantendrá durante varios días.
3. Calentar suavemente justo antes de servir, y sírvelo caliente con cilantro.

Rendimiento: 6-8 porciones

Fuente: *molliekatzen.com*

Harvest
of the
Month™

CalFresh
1-877-410-8809



HUMBOLDT COUNTY OFFICE OF EDUCATION
Nutrition Programs & Services

Los ingredientes para esta receta se pueden comprar con los beneficios de CalFresh. Para más información o para solicitar beneficios de CalFresh, llame al Condado de Humboldt DHHA Servicios Sociales al 1-800-410-8809 o visite benefitscal.com.

Sopa de lentejas con albaricoques secos



INGREDIENTES:

- 2 tazas de lentejas rojas, enjuagadas
- 8 tazas de agua (quizás más)
- 1 cebolla amarilla, picada
- 2 cucharaditas de comino molido
- 2 cucharaditas de mostaza seca
- 2 cucharas de ajo, picado
- 1 taza de albaricoques secos, picados
- 1 a 2 cucharaditas de sal (al gusto)
- Jugo de 1 limón
- ¼ taza de cilantro, finamente picado para una guarnición
- Pimienta negra y cayena al gusto

INSTRUCCIONES:

1. Coloque las lentejas y el agua en una olla de sopa y deje hervir. Cubra, reduzca a un fuego bajo y cocine por unos 15 minutos. Agregue la cebolla, el comino y la mostaza, y continúe cocinando a fuego bajo, tapado, hasta que las lentejas estén muy suaves (unos 15 minutos más). Agregue pequeñas cantidades de agua adicional, si parece demasiado espesa.
2. Agregue el ajo, los albaricoques y la sal, cubra y deje reposar por aproximadamente 15 minutos. Agregue el jugo de limón, la pimienta negra y la pimienta al gusto (y, si es necesario, corrija la sal). En este punto, la sopa se mantendrá durante varios días.
3. Calentar suavemente justo antes de servir, y sírvelo caliente con cilantro.

Rendimiento: 6-8 porciones

Fuente: *molliekatzen.com*

Harvest
of the
Month™

CalFresh
1-877-410-8809



HUMBOLDT COUNTY OFFICE OF EDUCATION
Nutrition Programs & Services

Los ingredientes para esta receta se pueden comprar con los beneficios de CalFresh. Para más información o para solicitar beneficios de CalFresh, llame al Condado de Humboldt DHHA Servicios Sociales al 1-800-410-8809 o visite benefitscal.com.