

Cazuela o Cacerola de lentejas horneadas

Rinde 5 porciones



- 1 taza lentejas, lavadas
- 3/4 taza agua
- 1/2 cucharadita sal
- 1/4 cucharadita pimienta (opcional)
- 1/2 taza cebolla picada
- 1/4 cucharadita ajo en polvo (opcional)
- 1 lata (16 onzas) tomates
- 2 zanahorias, rebanadas delgadas
- 1/2 taza (2 onzas) queso Cheddar, rallado

Mezcle las lentejas, el agua, las especias, la cebolla y los tomates. Coloque en una olla de 2 cuartos de galón. Cubra firmemente con papel de aluminio o con una tapa. Hornee por 30 minutos a 350° F. Saque del horno y añada las zanahorias. Cubra y hornee por 30 minutos más. Quite el papel de aluminio o la tapa y añada el queso. Hornee sin tapar por 5 minutos hasta que el queso se derrita.

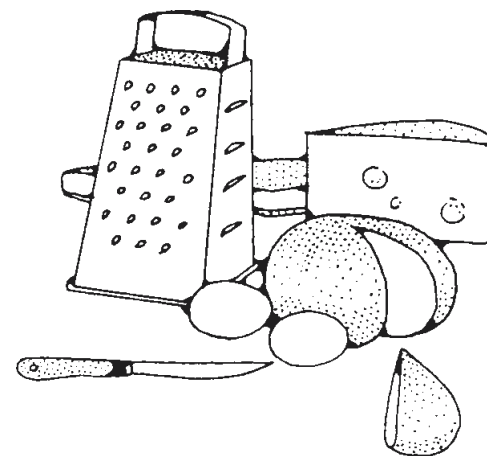
Una porción contiene 215 calorías y 4 gramos de grasa.

UW
Extension

Cooperative Extension • Family Living Programs

*Wisconsin
Nutrition
Education
Program*

Cocinemos las comidas sin carne



UW
Extension

Esta información es publicada por la Extensión Cooperativa de la Universidad de Wisconsin en cooperación con el USDA y los condados de Wisconsin. La Extensión de la Universidad de Wisconsin provee oportunidades iguales en el empleo y el programando incluyendo el Título IX y los requisitos del ADA. 2002.

Esta publicación también está en inglés *Let's Make Meatless Meals*

Mi familia piensa que debe comer la carne en cada comida pero es tan cara.



¿Las comidas sin carne son nutritivas para nosotros?

¡Sí! Las comidas sin carnes pueden ser tan nutritivas como las comidas con las carnes. Las comidas sin carnes contienen bajas cantidades de grasa y altas cantidades de fibra. Las comidas sin carnes también le pueden ayudara a ahorrar el dinero.

¿Qué puedo servir en vez de la carne?

Hay muchos alimentos que pueden reemplazar las carnes en sus comidas. Estos incluyen:



- legumbres (lentejas, frijoles, etc.)
- requesón (queso "cottage") con poca grasa
- queso
- huevos
- crema de cacahuete (maní)
- tofu (soya)



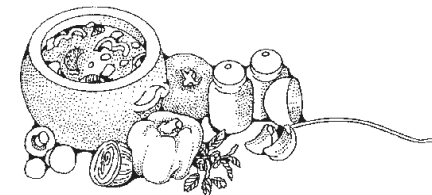
SOPA DE LEGUMES



ENSALADA DE HUEVOS

Minestrone (Sopa de Vegetales)

Rinde 6 porciones



- 1 taza cebolla picada
- 3 cucharadas aceite
- 4 tazas verduras crudas cortadas (como zanahorias, apio, calabazita, habichuelas, berenjena, pimiento verde)
- 2 tazas tomates de lata o frescos
- 1 cucharadita sal
- 1 cucharadita ajo en polvo
- 1/4 cucharadita pimienta
- 3-1/2 tazas de agua
- 1-1/2 tazas garbanzos cocidos
- 1/2 taza fideos secos
- 3/4 taza queso parmesano u otro queso rallado

En una olla grande, cocine la cebolla en el aceite hasta que estén blandas. Añada las verduras y las especias, el agua, y los garbanzos cocidos. Cubra y cocine a fuego lento 15 - 20 minutos. Caliente la sopa a hervir. Añada los fideos y hierva suavemente hasta que los fideos estén blandos. Sirva inmediatamente con el queso.

Una porción contiene 239 calorías y 11 gramos de grasa.