



Tacos de lentejas

Rinde: 6 porciones (2 tacos por porción)

Tiempo de preparación: 8 minutos

Tiempo de cocción: 30 minutos

Ingredientes

Antiadherente en aerosol para cocinar

1 cucharada de aceite vegetal

1 cebolla picada

1 taza de lentejas secas

¼ cucharadita de ajo en polvo

2 cucharadas de sazónador para tacos

2 tazas de agua

1 lata (8 onzas) de salsa de tomate

12 tortillas (6 pulgadas) de maíz

1 taza de salsa

4 onzas (1 taza) de queso rallado

2 tazas de lechuga picada

Nutrition Facts	
6 servings per container	
Serving size	2 Tacos (340g)
Amount Per Serving	360
	<small>% Daily Value*</small>
Total Fat 11g	14%
Saturated Fat 4g	20%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 20mg	6%
Sodium 860mg	37%
Total Carbohydrate 54g	20%
Dietary Fiber 9g	32%
Total Sugars 8g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 17g	34%
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 219mg	15%
Iron 4mg	20%
Potassium 680mg	15%

*The % Daily Value (DV) 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.

Preparación

1. Lavar la lechuga.
2. Reunir, cortar, rallar y medir todos los ingredientes antes de comenzar a preparar la receta.
3. Rociar con el antiadherente una sartén grande. Agregar las tortillas una a la vez. Calentar ligeramente de ambos lados a fuego mediano hasta que estén calientes y blandas. Envolver en 2 capas de papel de aluminio, colocar en un plato grande, y cubrir con otro plato para mantener caliente.
4. Calentar el aceite en la sartén a fuego mediano alto.
5. Agregar la cebolla y cocinar durante 4 o 6 minutos, revolviendo, hasta que esté tierna.
6. Agregar las lentejas, el ajo en polvo y el sazónador para tacos. Mezclar bien.
7. Agregar el agua y la salsa de tomate. Mezclar bien.
8. Dejar hervir, luego disminuir el fuego a mediano bajo y tapar. Cocinar durante 20 minutos aproximadamente o hasta que las lentejas estén tiernas.
9. Destapar la sartén y cocinar durante 5 minutos más hasta que la mezcla espese. (Opcional: pisar un poco las lentejas con la parte de atrás del tenedor).
10. Añadir ¼ taza de la mezcla de lentejas, la salsa, el queso y la lechuga a cada tortilla.
11. Refrigerar las sobras dentro de las 2 horas. Consumir dentro de los siguientes 3 a 5 días.

¡Sea creativo! Sirva como tostadas de lentejas o como dip para los chips de tortillas.