

## Lentejas al Horno

5 porciones

*Planificar comidas le ahorra dinero y tiempo. Recuerde incluir refrigerios saludables en su plan de comidas e incluirlos en su lista de compras. Sea flexible.*

- 1 taza de lentejas\* (enjuagadas)
- $\frac{3}{4}$  taza de agua
- $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal (opcional)
- $\frac{1}{4}$  cucharadita de pimienta negra (opcional)
- $\frac{1}{4}$  cucharadita de ajo en polvo (opcional)
- 1 cucharadita de chili en polvo (opcional)
- $\frac{1}{2}$  taza de cebolla, lavada previamente con un cepillo para vegetales y agua limpia
- 1 (14 oz) lata de tomates, sin sal
- 2 zanahorias ralladas, lavadas previamente con un cepillo para vegetales y agua limpia
- $\frac{1}{2}$  taza de queso cheddar, rallado



1. Lavarse las manos con agua y jabón.
2. Precalentar el horno a 350 °F. Rociar una cazuela pequeña con un espray antiadherente para cocinar. Dejarlo al lado.
3. En un tazón mediano, combinar las lentejas, el agua, los aderezos, la cebolla, los tomates y las zanahorias.
4. Poner la mezcla de lentejas en la cazuela preparada. Cubrir con una tapa del horno o tapparla bien con papel de aluminio.
5. Hornear durante unos 60 minutos.
6. Quitar la tapa y espolvorear el queso encima.
7. Cocer, sin tapar, por 5 minutos más o hasta que el queso esté derretido.
8. Si quedan sobras guárdelas en un recipiente cerrado en el refrigerador no más de 4 días.

\*Se puede usar cualquier tipo de lentejas en esta receta.

**Información nutricional por porción:** Calorías 220, Grasa total 4g, Grasa saturada 2g, Proteína 13g, Carbohidratos 33g, Fibra 6g, Sodio 125mg.