

Crock Pot Vegetable Lentil Stew

Yield : 8 servings

Ingredients

- 2 tablespoons olive oil
- 2 bay leaves
- 2 teaspoons salt (optional)
- 1 large onion, diced
- 3 cloves garlic, minced
- 1 cup carrot, diced
- 2 cups kale, chopped
- 2 cups chard, chopped
- 2 cups dried lentils
- 8 cups low sodium vegetable broth (or 4 cups broth and 4 cups water)
- 1 can diced tomatoes (16 ounces)
- 1 can cannellini beans, drained & rinsed

Instructions

1. Heat olive oil in a large skillet on medium heat. Add onion and garlic, and cook for 5-7 minutes, or until soft.
2. Combine with the rest of the ingredients in a slow cooker.
3. Cook on low for 8 hours or high for 4 hours.
4. Remove bay leaves and serve.



Nutrition Information

Serving Size: 1½ cups

Calories: 290
Total Fat: 4g
Saturated Fat: .5g
Protein: 16g
Sodium: 330mg
Total Carbohydrates: 48g
Added Sugar: 0g
Fiber: 16g

Estofado de Lentejas en Olla de Cocimiento Lento

8 porciones

Ingredientes

- 2 cucharadas aceite de olivo
- 2 hojas de laurel
- 2 cucharaditas de sal - opcional
- 1 cebolla grande - picada
- 3 dientes de ajo - picados
- 1 taza de zanahoria - picada
- 2 tazas de col rizada - picada
- 2 tazas aceljas - picadas
- 1 tazas lentejas crudas
- 8 tazas de caldo de vegetales sin sodio (o 4 tazas de caldo y 4 tazas de agua)
- 1 lata (16 oz) tomates picados - sin sodio
- 1 lata de frijoles blancos tipo cannellini - (lavados y escurridos)

Preparación

1. Caliente el aceite en una sartén grande a fuego medio. Agregue cebolla y ajo y cocine por 5-7 minutos o hasta que esté suave. (Opcional)
2. Combine con el resto de los ingredientes en la olla de cocimiento lento.
3. Cocine a fuego bajo por 8 horas o a fuego alto por 4 horas.
4. Remueva las hojas de laurel y sirva.



Información Nutricional

Tamaño de porción: 1 ½ tazas

Calorías: 290
Grasa total: 4g
Grasa saturada: .5g
Proteína: 16g
Sodio: 330mg
Carbohidratos: 48g
Azúcar agregado: 0g
Fibra: 10g

