

Crock Pot Vegetable Lentil Stew

8 Servings

Ingredients

- 2 Tbs **olive oil**
- 2 **bay leaves**
- 2 tsp **salt** (optional)
- 1 large **onion**, diced
- 3 cloves **garlic**, minced
- 1 cup **carrot**, diced
- 4 cups **kale**, chopped
- 2 cups **dried lentils**
- 8 cups **low sodium vegetable** broth (or 4 cups broth and 4 cups water)
- 1 can (15oz) **diced tomatoes**, no added sodium
- 1 can (15oz) **cannellini beans**, drained and rinsed

Instructions

1. Optional: Heat olive oil in a large skillet on medium heat. Add onion and garlic, and cook for 5-7 minutes, or until soft.
2. Place cooked onions and garlic in the slow cooker and combine with rest of the stew ingredients.
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: 280
Total Fat: 4.5g
Saturated Fat: 0.5g
Protein: 16g
Sodium: 170mg
Carbohydrates: 45g
Added Sugar: 0g
Fiber: 16g

Estofado de lentejas en Olla de Cocimiento Lento

8 Porciones

Ingredientes

- 2 cucharadas de **aceite de oliva**
- 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 / kale**, picada
- 2 tazas **acelgas**, picadas
- 1 tazas de **lentejas** crudas
- 8 tazas de **caldo de vegetales** bajo en sodio (o 4 tazas de caldo y 4 tazas de agua)
- 1 lata (16 onzas) **tomates**, picados, sin sodio
- 1 lata (16 onzas) de **frijoles blancos** tipo cannellini, lavados y escurridos

Preparación

1. Opcional: Caliente el aceite en una sartén grande a fuego medio. Agregue la cebolla y ajo y cocine por 5-7 minutos o hasta que esté suave.
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: 1½ tazas

Calorías: 280
Grasa Total: 4.5g
Grasa Saturada: 0.5g
Proteína: 16g
Sodio: 170mg
Carbohidratos: 45g
Azúcar Agregado: 0g
Fibra: 16g

