

ABUELA MAMA Y YO

— FORTALECIENDO LA SALUD DE TRES GENERACIONES —

Sopa de Lentejas con Champiñones

Ingredientes (6 porciones)

- 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- 5 zanahorias pequeñas, cortadas en cubitos pequeños
- 1 cebolla morada mediana, cortada en cubitos pequeños
- 4 dientes de ajo picados
- 3/4 de libra de champiñones, recortados y picados en trozos grandes (4 tazas)
- Sal y pimienta molida
- 9 ramitas de tomillo
- 3/4 de libra de lentejas marrones (1 3/4 tazas)



Sopa de Lentejas con Champiñones

Preparación (45 minutos)

1. En una olla grande, caliente el aceite a fuego medio.
2. Agregue las zanahorias, la cebolla y el ajo y cocine, revolviendo ocasionalmente por 6 minutos.
3. Agregue los champiñones y sazone con sal y pimienta. Cocine hasta que los champiñones se ablanden y se doren en los bordes, aproximadamente 8 minutos.
4. Agregue tomillo, lentejas y 7 tazas de agua; llevar a hervir.
5. Reduzca el fuego, cubra parcialmente y cocine a fuego lento hasta que las lentejas estén tiernas por 25 minutos.

Las lentejas son una buena fuente de calcio. Los champiñones tienen vitamina D que ayuda a la absorción del calcio en nuestros huesos.



PARA MÁS INFORMACIÓN VISITA WWW.FAMILIAENACCION.ORG



FACEBOOK.COM/FAMILIAENACCION



@FAMILIAENACCION



ABUELA MAMA Y YO

— FORTALECIENDO LA SALUD DE TRES GENERACIONES —

Lentil and Mushroom Soup

Ingredients (6 portions)

- 2 tablespoons of extra virgin olive oil
- 5 small carrots, diced
- 1 medium red onion, diced
- 4 garlic cloves, minced
- 3/4 pound mushrooms, trimmed and coarsely chopped (4 cups)
- Salt and ground pepper
- 9 thyme sprigs
- 3/4 pound brown lentils (1 3/4 cups)



Lentil and Mushroom Soup

Preparation (45 minutes)

1. In a large pot or other heavy pot, heat the oil over medium heat.
2. Add the carrots, onion, and garlic and cook, stirring occasionally, for 6 minutes.
3. Add the mushrooms and season with salt and pepper. Cook until mushrooms are tender and brown around the edges, about 8 minutes.
4. Add thyme, lentils, and 7 cups of water; bring to a boil.
5. Reduce heat, partially cover, and simmer until lentils are tender, about 25 minutes.

Lentils are a good source of calcium. Mushrooms have vitamin D, which helps the absorption of calcium in our bones.



FOR MORE INFORMATION VISIT WWW.FAMILIAENACCION.ORG



FACEBOOK.COM/FAMILIAENACCION



@FAMILIAENACCION

