



# Tacos de lentejas

Tiempo de preparación: 5 minutos | Tiempo de cocción: 30 minutos |

Cantidad de porciones: 6

- 1 taza de lentejas, enjuagadas
- 1¼ tazas de agua
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de comino
- 2 cucharadas de chile en polvo
- 1 taza de salsa de tomate
- 6 tortillas de maíz (de 5 pulgadas), duras o blandas



## Consejo Food \$ense:

- Agregue cebolla, pimiento verde, repollo, tomates, queso rallado o aceitunas a sus tacos para una comida más nutritiva.

## Instrucciones

1. Mezcle las lentejas, el agua y las especias en una cacerola mediana. Revuelva para mezclarlas.
2. Cubra y deje hervir. Reduzca el fuego y deje hervir durante 30 minutos o hasta que se haya absorbido el líquido y las lentejas estén blandas. Agregue más agua si fuera necesario.
3. Agregue la salsa de tomate mientras revuelve y cocine durante un minuto para calentar bien.
4. Unte en la tortilla y enróllela para formar un taco. Sirva caliente o a temperatura ambiente.

**Datos nutricionales** (Tamaño de la porción, 1 taco) calorías 190; proteínas 10g; carbohidratos 30g; grasas totales 3.5g; grasas saturadas 1g; colesterol 0mg; fibra 6g; sodio 290mg; vitamina C 4%; vitamina A 10%; hierro 15%; calcio 4%

*Adaptado y reimpresso con permiso de Iowa State University Send Smart-Eat Smart  
<http://recipes.extension.iastate.edu/2011/11/04/lentil-tacos/>*

# Sustituciones de ingredientes en taco con lentejas

## Este ingrediente:

Tortillas de maíz

Lentejas

## Sustituya:

Hojuelas de tortilla horneadas o arroz.

Use frijoles negros, rojos o pintos enlatados, escurridos y enjuagados.

*Este material fue financiado por el Programa de asistencia de nutrición complementaria de la USDA. El Programa de asistencia de nutrición complementaria proporciona asistencia en la nutrición a personas de bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para averiguar más, póngase en contacto con la Oficina de Servicio Comunitario de su DSHS local.*

Esta institución es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.





*Este material fue financiado por el Programa de asistencia de nutrición complementaria de la USDA. El Programa de asistencia de nutrición complementaria proporciona asistencia en la nutrición a personas de bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para averiguar más, póngase en contacto con la Oficina de Servicio Comunitario de su DSHS local.*

Esta institución es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

WASHINGTON STATE UNIVERSITY



Food Sense  
Community-Based Nutrition Education

