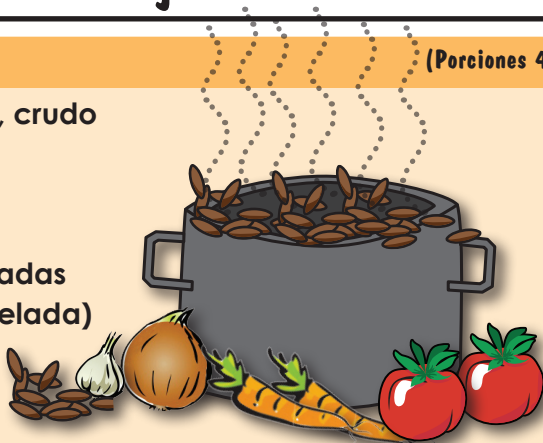


Arroz Integral y Guiso de Lentejas

Ingredientes:

(Porciones 4-6)

- $\frac{3}{4}$ de taza de arroz integral, crudo
- $\frac{1}{2}$ taza de lentejas secas
- $\frac{1}{2}$ taza de cebolla, picada
- $\frac{1}{2}$ taza de apio, en tajadas
- $\frac{1}{2}$ taza de zanahoria en tajadas
(puede usar fresca o congelada)
- Sal y pimienta al gusto
- 1 diente de ajo molido
- 1 hoja de laurel
- 2 $\frac{1}{2}$ tazas de caldo de pollo (bajo en sodio, si lo encuentra)
- 1 lata de 15 onzas de tomates enteros pelados, sin escurrir y picados (bajo en sodio, si lo encuentra)
- 2 tazas de agua



continúa atrás 

Instrucciones:

- 1 Combine todos los ingredientes en una cacerola grande o en una olla grande. Hiérvalo.
- 2 Bájelo al fuego y hiérvalo a fuego lento, quítele la tapa por aproximadamente 1 hora o hasta que el arroz integral esté suave. Muévelo ocasionalmente.
- 3 Quítele la hoja de laurel antes de servir.

Consejos:

1. Este es un excelente guiso sin carne que es bajo en grasa pero que tiene suficiente proteína para ser una comida completa. Sírvalo con pan de grano entero 100%.



Child **H**ealth Initiative for **L**ifelong **E**ating & **E**xercise