



Lentil Soup

Prep time: 10 minutes

Cook time: 40 minutes

Servings per recipe: 6

Serving size: 1 cup

Cost: \$3.00 per recipe, \$0.50 per serving

Ingredients

- 2 teaspoons olive oil
- 1 small onion, diced
- 1 large carrot, diced
- 4 cups water
- 1¼ cups dry brown lentils
- 1 teaspoon garlic powder
- ½ teaspoon oregano
- 1 (14.5 ounce) can diced tomatoes, no added salt
- 1 cup frozen chopped spinach
- 1 teaspoon salt
- Black pepper, to taste

Directions

- 1) In a large soup pot, heat the oil over medium heat.
- 2) Add onions and carrots. Cook for about 3 minutes, or until onions are soft.
- 3) Add water, lentils, garlic powder, and oregano. Bring to a boil, then reduce heat and simmer for 25 minutes.
- 4) Add tomatoes, spinach, salt, and pepper. Simmer for 10 minutes. Serve hot.

Nutrition Facts

6 servings per container

Serving size 1 cup

Amount per serving

Calories 200

% Daily Value*

Total Fat 2g 3%

Saturated Fat 0g 0%

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg 0%

Sodium 430mg 19%

Total Carbohydrate 34g 12%

Dietary Fiber 18g 64%

Total Sugars 4g

Includes 0g Added Sugars 0%

Protein 11g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 81mg 6%

Iron 4mg 20%

Potassium 684mg 15%

Vitamin A 253mcg 30%

Vitamin C 3mg 4%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



Money-Saving Tip:

When cooking at home, double the recipe and freeze half for a quick meal another night.

THE
UNIVERSITY
OF RHODE ISLAND
web.uri.edu/SnapEd



**Questions about
nutrition?**

Call 1-877-FOOD-URI

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP. This institution is an equal opportunity provider.



Sopa de Lentejas

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 40 minutos

Porciones por receta: 6

Tamaño de porción: 1 taza

Costo: \$3.00 por receta, \$0.50 por porción

Ingredientes

- 2 cucharaditas aceite de oliva
- 1 cebolla pequeña, en cuadritos
- 1 zanahoria grande, en cuadritos
- 4 tazas agua
- 1¼ tazas lentejas crudas
- 1 cucharadita ajo en polvo
- ½ cucharadita orégano
- 1 lata (14.5 onzas) tomates, en cuadritos
- 1 taza espinacas congeladas
- 1 cucharadita sal
- Pimienta negra a su gusto

Preparación

- 1) En una olla grande, caliente el aceite sobre fuego medio.
- 2) Añada la cebolla y zanahoria. Cocine por 3 minutos, o hasta que la cebolla esté blanda.
- 3) Añada el agua, las lentejas, el ajo y el orégano. Hierva, luego reduzca el fuego y deje cocer sobre fuego lento por 25 minutos.
- 4) Añada los tomates, las espinacas, sal y pimienta. Hierva sobre fuego lento por 10 minutos. Sirva caliente.

Nutrition Facts

6 servings per container	
Serving size	1 cup
Amount per serving	
Calories	200
	% Daily Value*
Total Fat 2g	3%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 430mg	19%
Total Carbohydrate 34g	12%
Dietary Fiber 18g	64%
Total Sugars 4g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 11g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 81mg	6%
Iron 4mg	20%
Potassium 684mg	15%
Vitamin A 253mcg	30%
Vitamin C 3mg	4%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



Consejo para ahorrar dinero:

Quando cocine en casa, duplique la receta y congeale la mitad para una comida rapida otro dia.

THE
UNIVERSITY
OF RHODE ISLAND
web.uri.edu/SnapEd



¿Preguntas sobre la nutrición? Llame al 1-877-FOOD-URI

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.



Sopa de Lentilha

Tempo de preparo: 10 minutos

Tempo de cozimento: 40 minutos

Porções por receita: 6

Tamanho da porção: 1 copo

Custo: \$3.00 por receita, \$0.50 por porção

Ingredientes

- 2 colheres de chá de azeite
- 1 cebola pequena, cortada em cubos
- 1 cenoura grande, cortada em cubos
- 4 copos de água
- 1¼ copos de lentilhas marrons secas
- 1 colher de chá de alho em pó
- ½ colher de chá de orégano
- 1 lata (14,5 onças) de tomates em cubos, sem adição de sal
- 1 copo de espinafre picado congelado
- 1 colher de chá de sal
- Pimenta-do-reino a gosto

Modo de Preparo

- 1) Em uma panela grande para sopa, aqueça o óleo em fogo médio.
- 2) Adicione as cebolas e as cenouras. Cozinhe por cerca de 3 minutos ou até que as cebolas estejam macias.
- 3) Adicione água, lentilhas, alho em pó e orégano. Deixe ferver, reduza o fogo e cozinhe por 25 minutos.
- 4) Adicione os tomates, o espinafre, o sal e a pimenta. Cozinhe por 10 minutos. Sirva quente.

Nutrition Facts

6 servings per container

Serving size 1 cup

Amount per serving

Calories 200

% Daily Value*

Total Fat 2g 3%

Saturated Fat 0g 0%

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg 0%

Sodium 430mg 19%

Total Carbohydrate 34g 12%

Dietary Fiber 18g 64%

Total Sugars 4g

Includes 0g Added Sugars 0%

Protein 11g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 81mg 6%

Iron 4mg 20%

Potassium 684mg 15%

Vitamin A 253mcg 30%

Vitamin C 3mg 4%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



Dica para economizar dinheiro: Quando cozinhar em casa, duplique a receita e congele a metade para ter uma refeição rápida para outra noite.

THE
UNIVERSITY
OF RHODE ISLAND
web.uri.edu/SnapEd



**Perguntas sobre
nutrição? Ligue para
1-877-FOOD-URI**

Esse material foi financiado pelo Programa de Assistência Nutricional Suplementar (SNAP sigla em inglês) do Departamento de Agricultura dos EUA (USDA sigla em inglês). Esta instituição é uma provedora de oportunidades iguais.