



Lentils with Carrots

Prep time: 5 minutes

Cook time: 30 minutes

Servings per recipe: 6

Serving size: 1 cup

Cost: \$2.18 per recipe, \$0.36 per serving

Ingredients

- 3 cups finely diced carrots
- 1 cup dry brown lentils
- 2 cloves garlic, minced
- ¼ cup onion, diced
- ½ teaspoon salt
- 1 bay leaf
- 3 cups water
- 1 tablespoon butter
- 1 tablespoon lemon juice
- Black pepper, to taste

Directions

- 1) Combine carrots, lentils, garlic, onion, salt, bay leaf, and water in a saucepan.
- 2) Bring to a boil, reduce heat, and simmer 25 minutes.
- 3) Drain. Discard bay leaf.
- 4) Stir in butter, lemon juice, and black pepper.
- 5) Serve hot as a side dish, or chill and serve as a salad.

Nutrition Facts

6 servings per container

Serving size 1 cup

Amount per serving

Calories 170

% Daily Value*

Total Fat 2.5g	3%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 5mg	2%
Sodium 240mg	10%
Total Carbohydrate 29g	11%
Dietary Fiber 15g	54%
Total Sugars 4g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 8g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 56mg	4%
Iron 3mg	15%
Potassium 542mg	10%

*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.



Lentejas con Zanahoria

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de cocción: 30 minutos

Porciones por receta: 6

Tamaño de porción: 1 taza

Costo: \$2.18 por receta, \$0.36 por porción

Ingredientes

- 3 tazas zanahorias, picadas
- 1 taza lentejas morenas crudas
- 2 dientes de ajo, picado
- ¼ taza cebolla, picado
- ½ cucharadita sal
- 1 hoja de laurel (bay leaf)
- 3 tazas agua
- 1 cucharada mantequilla
- 1 cucharada jugo de limón
- Pimienta negra, al gusto

Preparación

- 1) Combine la zanahoria, lentejas, ajo, cebolla, sal, laurel, y agua en una cacerola.
- 2) Deje hervir, reduzca el fuego y hierva a fuego lento por 25 minutos.
- 3) Cuele. Retire la hoja de laurel.
- 4) Añada la mantequilla, jugo de limón y pimienta negra.
- 5) Sirva caliente como guarnición, o enfríe y sirva como ensalada.

Nutrition Facts

6 servings per container

Serving size 1 cup

Amount per serving

Calories 170

% Daily Value*

Total Fat 2.5g	3%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 5mg	2%
Sodium 240mg	10%
Total Carbohydrate 29g	11%
Dietary Fiber 15g	54%
Total Sugars 4g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 8g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 56mg	4%
Iron 3mg	15%
Potassium 542mg	10%

*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 congele la mitad para una comida rápida otro día.

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.



Lentilha com Cenoura

Tempo de prepare: 5 minutos

Tempo de cozimento: 30 minutos

Porções por receita: 6

Tamanho da porção: 1 copo

Custo: \$2.18 por receita, \$0.36 por porção

Ingredientes

- 3 copos de cenouras picadas finamente
- 1 copo de lentilha marron seca
- 2 dentes de alho picados
- ¼ copo de cebola picada
- ½ colher de chá de sal
- 1 folha de louro
- 3 copos de água
- 1 colher de sopa de manteiga
- 1 colher de sopa de suco de limão
- Pimenta-do-reino, a gosto

Modo de preparo

- 1) Misture as cenouras, lentilha, alho, cebola, sal, louro, e água em uma panela.
- 2) Deixe ferver, reduza o fogo e cozinhe por 25 minutos.
- 3) Escorra. Descarte a folha de louro.
- 4) Adicione a manteiga, o suco de limão e a pimenta-do-reino e misture.
- 5) Sirva quente como um acompanhamento ou leve à geladeira e sirva como uma salada.

Nutrition Facts

6 servings per container

Serving size 1 cup

Amount per serving

Calories 170

% Daily Value*

Total Fat 2.5g 3%

Saturated Fat 1g 5%

Trans Fat 0g

Cholesterol 5mg 2%

Sodium 240mg 10%

Total Carbohydrate 29g 11%

Dietary Fiber 15g 54%

Total Sugars 4g

Includes 0g Added Sugars 0%

Protein 8g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 56mg 4%

Iron 3mg 15%

Potassium 542mg 10%

*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, dobre a receita e congele metade para ter uma refeição já pronta 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.