



Slow Cooker Lentil Soup

Prep time: 10 minutes

Cook time: 8 hours

Servings per recipe: 6

Serving size: 1 cup

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

Ingredients

- 1 small onion, chopped
- 1 large carrot, diced
- 4 cups water
- 1¼ cups dry brown lentils
- 1 teaspoon garlic powder
- 1 teaspoon salt
- ½ teaspoon oregano
- 1 (10 ounce) package frozen chopped spinach
- 1 (14.5 ounce) can diced tomatoes, no salt added
- Black pepper to taste

Directions

- 1) Place onion, carrot, water, lentils, garlic powder, salt and oregano in the slow cooker. Stir to combine, cover, and cook on low for 8 to 9 hours.
- 2) Ten minutes before you are ready to serve the soup, stir in spinach, tomatoes and black pepper.
- 3) Serve hot.

Nutrition Facts

| | |
|-------------------------------|--------------|
| 6 servings per container | |
| Serving size | 1 cup |
| Amount per serving | |
| Calories | 180 |
| % Daily Value* | |
| Total Fat 0.5g | 1% |
| Saturated Fat 0g | 0% |
| Trans Fat 0g | |
| Cholesterol 0mg | 0% |
| Sodium 450mg | 20% |
| Total Carbohydrate 33g | 12% |
| Dietary Fiber 7g | 25% |
| Total Sugars 4g | |
| Includes 0g Added Sugars | 0% |
| Protein 12g | |
| Vitamin D 0mcg | 0% |
| Calcium 88mg | 6% |
| Iron 4mg | 20% |
| Potassium 627mg | 15% |
| Vitamin A 378mcg | 40% |

\$\$ Money-Saving Tip:
When cooking at home, double the recipe and freeze half for a quick meal another night.

THE
UNIVERSITY
OF RHODE ISLAND



**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.

*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.



Sopa de Lentejas en Olla de Cocción Lenta

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 8 horas

Porciones por receta: 6

Tamaño de porción: 1 taza

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

Ingredientes

- 1 cebolla pequeña, picada
- 1 zanahoria grande, picada
- 4 tazas de agua
- 1¼ tazas lentejas secas
- 1 cucharadita ajo en polvo
- 1 cucharadita sal
- ½ cucharadita orégano
- 1 paquete (10 onzas) espinaca picada congelada
- 1 lata (14.5 onzas) tomates picados, sin sal agregada
- Pimienta negra al gusto

Preparación

- 1) Coloque la cebolla, zanahoria, agua, lentejas, ajo en polvo, sal y orégano en la olla de cocción lenta. Revuélvase para combinar, cubra y cocine por 8-9 hora a temperatura baja "low."
- 2) Diez minutos antes de servir la sopa, incorpore la espinaca, los tomates y pimienta negra.
- 3) Sirva caliente.

Nutrition Facts

| | |
|---------------------------|--------------|
| 6 servings per container | |
| Serving size | 1 cup |
| Amount per serving | |
| Calories | 180 |
| % Daily Value* | |
| Total Fat 0.5g | 1% |
| Saturated Fat 0g | 0% |
| Trans Fat 0g | |
| Cholesterol 0mg | 0% |
| Sodium 450mg | 20% |
| Total Carbohydrate 33g | 12% |
| Dietary Fiber 7g | 25% |
| Total Sugars 4g | |
| Includes 0g Added Sugars | 0% |
| Protein 12g | |
| Vitamin D 0mcg | 0% |
| Calcium 88mg | 6% |
| Iron 4mg | 20% |
| Potassium 627mg | 15% |
| Vitamin A 378mcg | 40% |

\$\$ Consejo para ahorrar dinero:
 Cuando cocine en casa, duplique la receta y congele la mitad para una comida rápida otro día.

THE UNIVERSITY OF RHODE ISLAND



¿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.

*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.



Sopa de Lentilha Cozida na Panela Elétrica

Tempo de preparo: 10 minutos

Tempo de cozimento: 8 horas

Porções por receita: 6

Tamanho da porção: 1 copo

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

Ingredientes

- 1 cebola pequena picada
- 1 cenoura grande, cortada em cubos
- 4 copos de água
- 1¼ copos de lentilha marrom seca
- 1 colher de chá de alho em pó
- 1 colher de chá de sal
- ½ colher de chá de orégano
- 1 pacote (10 onças) de espinafre picado congelado
- 1 lata (14,5 onças) de tomates em cubos, sem adição de sal
- Pimenta-do-reino a gosto

Modo de Preparo

- 1) Coloque a cebola, a cenoura, a água, as lentilhas, o alho em pó, o sal e o orégano na panela elétrica. Mexa para incorporar, tampe e cozinhe em temperatura baixa por 8 a 9 horas.
- 2) Dez minutos antes de servir a sopa, acrescente o espinafre, o tomate e a pimenta-do-reino.
- 3) Sirva quente.



Dica para economizar dinheiro:

Quando for cozinhar em casa, duplique a receita e congele a metade para ter uma refeição rápida para outra noite.

THE
UNIVERSITY
OF RHODE ISLAND



**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.

Nutrition Facts

| | |
|-------------------------------|--------------|
| 6 servings per container | |
| Serving size | 1 cup |
| Amount per serving | |
| Calories | 180 |
| % Daily Value* | |
| Total Fat 0.5g | 1% |
| Saturated Fat 0g | 0% |
| Trans Fat 0g | |
| Cholesterol 0mg | 0% |
| Sodium 450mg | 20% |
| Total Carbohydrate 33g | 12% |
| Dietary Fiber 7g | 25% |
| Total Sugars 4g | |
| Includes 0g Added Sugars | 0% |
| Protein 12g | |
| Vitamin D 0mcg | 0% |
| Calcium 88mg | 6% |
| Iron 4mg | 20% |
| Potassium 627mg | 15% |
| Vitamin A 378mcg | 40% |

*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.