



WIC...

**Healthy Habits,
Healthy Families**

Lentejas

Las lentejas son una buena fuente de fibra, proteína y ácido fólico. Disfrute las lentejas como platillo acompañante o en sopas o en platillos al horno.

Para comprar lentejas...

- Busque lentejas que vengan en bolsas de plástico de 1 libra. Las lentejas están disponibles enteras o partidas.
- Los tipos más comunes de lentejas son las verdes o las cafés. También las hay rojas, anaranjadas, amarillas o negras.
- Revise las lentejas de la mejor manera que pueda. Asegúrese de que no estén agrietadas. Deben lucir limpias, sin tierra, desperdicio o moho.

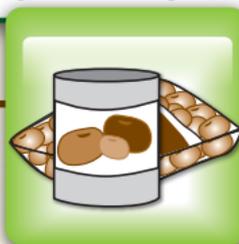
Para almacenar lentejas...

- Almacene las lentejas en un envase completamente cerrado. Manténgalas en un lugar fresco, seco y oscuro.
- Consúmalas dentro de un lapso de 1 año.

Para disfrutar lentejas...

- Inspeccione las lentejas antes de prepararlas. Elimine cualquier tierra y desperdicios. Enjuague las lentejas. Las lentejas no tienen que remojar.
- Use 3 tazas de agua por cada taza de lentejas. Deje hervir el agua y luego agregue las lentejas.
- Las lentejas verdes o cafés tomarán aproximadamente 30 minutos para cocinarse. Las lentejas rojas se cocinarán en 20 minutos.
- No añada sal al agua, ya que ésta endurece las lentejas.

**Frijoles, Chícharos
y Lentejas**



**Consuma más fibra.
Reduzca las grasas.**

Cazuela de arroz integral con lentejas

www.recipezzar.com

Esta receta lleva tres de los alimentos del programa WIC: lentejas, arroz integral y queso.

Rinde
8
porciones

Ingredientes...

- 3 tazas de caldo de pollo bajo en sodio
- $\frac{3}{4}$ de taza con lentejas verdes o cafés
- $\frac{1}{2}$ taza de arroz integral sin cocer
- $\frac{3}{4}$ de taza de cebolla picada
- 1 cucharadita de condimento italiano
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de ajo en polvo
- 1 taza de queso cheddar bajo en grasa, rallado

Instrucciones...

1. Precaliente el horno a 300° F.
2. Mezcle todos los ingredientes, excepto el queso, en un molde para hornear de 11- x 7-pulgadas.
3. Tape con papel aluminio y deje hornear durante 1 hora y 10 minutos.
4. Quite el papel aluminio y rocíe el queso encima.
5. Hornee durante 20 minutos más.

Información nutricional...

Calorías 150, Grasa 3.5g, Carbohidratos 22g, Proteína 10g, Fibra 3g, Sodio 300mg, Colesterol 10mg.

Los objetivos de mi familia

- Mi familia y yo trataremos de comer lentejas una vez al mes.
- Mi familia y yo trataremos de preparar una receta nueva que lleve lentejas.
- Mi familia y yo trataremos de preparar un platillo al horno con lentejas para la cena.
- Mi familia y yo trataremos de comer sopa de lentejas.
- Otro _____