

# Lentejas Horneadas a la Cacerola

Rinde 5 porciones

## Ingredientes

1 taza	lentejas lavadas
3/4 tazas	agua
1/2 cucharadita	sal
1/4 cucharadita	pimienta (opcional)
1/2 taza	cebolla picada
1/4 cucharadita	ajo en polvo (opcional)
1 lata	tomate (16 onzas)
2	zanahorias cortadas en rebanadas ligeramente
1/2 taza	queso cheddar (rallado)

## Instrucciones

1. Combine las lentejas, el agua, los condimentos, la cebolla, y los tomates.
2. Coloque la mezcla anterior en una cacerola de dos cuartos de galón.
3. Cubre ajustadamente con una tapa o papel de aluminio.
4. Coloque la cacerola al horno a 350°F durante 30 minutos.
5. Quite la cacerola del horno y añada zanahorias. Revuelva.
6. Cubre y cocer al horno durante 30 minutos más.
7. Quite la cacerola del horno y espolvoree el queso encima.
8. Coloque la cacerola al horno durante 5 minutos sin cubrir hasta que el queso se derrita.

## Precio

Por receta: \$2.93

Por servido: \$0.58

## Fuente

University of Wisconsin, Cooperative Extension Service, Let's Make Meatless Meals

<b>Datos de Nutrición</b>		
Tamaño por Ración 1/5 de receta (216g)		
Raciones por Envase 5		
Cantidad por Ración		
<b>Calorías</b> 210	<b>Calorías de Grasa</b> 35	
% Valor Diario*		
<b>Grasa Total</b> 3.5g	<b>5%</b>	
Grasa Saturada 2.5g	<b>13%</b>	
Grasa Trans 0g		
<b>Colesterol</b> 10mg	<b>3%</b>	
<b>Sodio</b> 240mg	<b>10%</b>	
<b>Carbhidrato Total</b> 32g	<b>11%</b>	
Fibra Dietética 14g	<b>56%</b>	
Azúcares 5g		
<b>Proteínas</b> 13g		
Vitamina A 90%	Vitamina C 20%	
Calcio 4%	Hierro 20%	
*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores, dependiendo de las calorías que usted necesite.		
Calorías: 2,000 2,500		
Grasa Total	Menos de 65g 80g	
Grasa Saturada	Menos de 20g 25g	
Colesterol	Menos de 300mg 300mg	
Sodio	Menos de 2,400mg 2,400mg	
Carbhidrato Total	300g 375g	
Fibra Dietética	25g 30g	
Calorías por gramo:		
Grasa 9	Carbhidrato 4	Proteína 4