

Lentil Soup

Ingredients

- 2 tbsp olive oil
- 1 medium onion diced
- 4 garlic cloves chopped or grated
- 2 medium carrots chopped
- 1 celery stalk chopped
- 1 can diced tomatoes
- 1 lb lentils
- 2 ½ cups of any broth or stock
- Salt and pepper to taste
- Optional: Cayenne pepper, cumin powder, Bay leaf, parsley

Instructions

1. In a large pot drizzle olive oil over medium heat. Add the onions, garlic, celery, and carrots, cook for 2-3 minutes.
2. Add in the crushed tomatoes, lentils, and broth. Bring to a boil.
3. Cover and reduce heat to a simmer for 20-30 minutes until lentils become tender to the bite.
4. Remove one cup of soup and blend in blender. Return the blended soup to the pot and stir. Add any additional seasonings to taste and pair with bread, rice, or pasta.

Created by Noemy Jorge, MS, RD, CDN

Visit noemyjorge.com to schedule an appointment with me through your insurance. Insurance eligibility will be determined.

Sopa de Lentejas

Ingredientes

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cebolla mediana picada
- 4 dientes de ajo picados o rallados
- 2 zanahorias medianas picadas
- 1 tallo de apio picado
- 1 lata de tomates cortados en cubitos
- 1 libra de lentejas
- 2 ½ tazas de cualquier caldo o caldo
- Sal y pimienta para probar
- Opcional: Pimienta de Cayena, comino en polvo, hoja de laurel, perejil

Instrucciones

1. En una olla grande rocíe aceite de oliva a fuego medio. Agregue las cebollas, el ajo, el apio y las zanahorias, cocine durante 2-3 minutos.
2. Agregue los tomates triturados, las lentejas y el caldo. Llevar a hervir.
3. Cubra y reduzca el fuego a fuego lento durante 20-30 minutos hasta que las lentejas se ablanden al morderlas.
4. Retire una taza de sopa y mezcle en la licuadora. Regrese la sopa licuada a la olla y revuelva.
5. Agregue cualquier condimento adicional a su gusto y combínelo con pan, arroz o pasta.

Creado por Noemy Jorge, MS, RD, CDN

Visita noemyjorge.com para programar una cita con su seguro médico. Elegibilidad de seguro será determinado.