

# Lentils

Lentils are packed with protein and fiber making them a nutritious addition to many dishes. These legumes are easy to prepare and come in a variety of colors that change the flavor. Green lentils have a nutty flavor where red and yellow lentils have a sweeter flavor. Try adding lentils to your favorite meal or side dish.

## Lentil Sloppy Joes

### Ingredients:

- 1 pound ground turkey
- 2 teaspoon chili powder
- 1 cup green lentils
- 1 teaspoon paprika
- 1 cup onion, chopped
- 2 tablespoon oil
- 1 cup bell pepper, chopped
- 2 tablespoons Worcestershire sauce
- 1 can (15 ounce) tomato sauce
- 1 teaspoon cumin
- 2 tablespoons sugar

### Directions:

1. In a medium bowl mix together tomato sauce, Worcestershire sauce, sugar, and spices. Set aside.
2. Heat oil in a medium skillet and brown turkey. Add onions and peppers and cook until peppers are soft.
3. In saucepan bring 2 cups of water to a boil, add lentils, and cook for 15 minutes.
4. Once cooked combine lentils, turkey, and vegetables. Serve immediately.
5. Serve on bun, lettuce, or your favorite way to eat sloppy joes.



## Storing Your Lentils

### In your pantry:

- Dry lentils can be stored for up to 1 year.
- Canned and sealed lentils can be stored for up to 3 years.

### In your refrigerator:

- Opened canned or cooked lentils can be stored in an airtight container for up to 5 days.
- Prepared lentil dishes can be stored in an airtight container for up to 5 days.

### In your freezer:

- Cooked lentils in an airtight container can be stored frozen for up to 6 months.
- Soups, chilis, etc. in an airtight container can be stored frozen for 3-6 months.

## How to Prepare Dry Lentils

1. No need to soak! Rinse lentils with water.
2. For every 1 cup of lentils use 2 cups water. Combine lentils and water then bring to a boil.
3. Reduce heat to simmer and cook according to package instructions. Cook times vary depending on the type.

## 10 Other Uses

1. Tacos
2. Soup
3. Chili
4. Pasta Salad
5. Curry
6. Stir Fry
7. Stuffed Peppers
8. Salads
9. Veggie Burgers
10. Sloppy Joes



**COMMUNITY  
HEALTH &  
ENGAGEMENT**

# Lentejas

Las lentejas contienen abundantes proteínas y fibra, lo que las convierte en un complemento nutritivo para muchos platos. Estas legumbres son fáciles de preparar y vienen en una variedad de colores que dan un cambio de sabor. Las lentejas verdes tienen un sabor a frutos secos, en tanto que las rojas y amarillas tienen un sabor más dulce. Añada lentejas a su comida o guarnición favorita.

## Sloppy Joes de lentejas

### Ingredientes:

- 1 libra (454 g) de pavo molido
- 2 cucharaditas de chile en polvo
- 1 taza de lentejas verdes
- 1 cucharadita de pimentón
- 1 taza de cebolla picada
- 2 cucharadas de aceite
- 1 taza de pimiento morrón picado
- 2 cucharadas de salsa inglesa
- 1 lata (15 onzas; 425 g) de salsa de tomate
- 1 cucharadita de comino
- 2 cucharadas de azúcar

### Preparación:

1. En un tazón mediano, mezcle la salsa de tomate, la salsa inglesa, el azúcar y las especias. Reserve.
2. Caliente el aceite en una sartén mediana y dore el pavo. Añada las cebollas y los pimientos y cocine hasta que los pimientos estén blandos.
3. En la cazuela, hierva 2 tazas de agua, añada las lentejas y cocine durante 15 minutos.
4. Una vez cocidas, mezcle las lentejas, el pavo y las verduras. Sirva inmediatamente.
5. Sívalas sobre el pan, la lechuga o su forma favorita de comer Sloppy Joes.



## Cómo almacenar las lentejas

### En su despensa:

- Las lentejas secas se pueden almacenar hasta por 1 año.
- Las lentejas enlatadas y selladas se pueden almacenar hasta por 3 años

### En su refrigerador:

- Las lentejas abiertas en lata o cocinadas pueden almacenarse en un recipiente hermético durante un máximo de 5 días.
- Los platos de lentejas preparadas pueden almacenarse en un recipiente hermético hasta por 5 días.

### En su congelador:

- Las lentejas cocidas pueden conservarse congeladas en un recipiente hermético hasta por 6 meses.
- Las sopas, chiles, etc. pueden conservarse congelados en un recipiente hermético durante 3-6 meses.

## Cómo preparar lentejas secas

1. No es necesario remojarlas. Enjuague las lentejas con agua.
2. Por cada taza de lentejas, use 2 tazas de agua. Ponga las lentejas y el agua a hervir.
3. Reduzca el calor a fuego lento y cocine de acuerdo con las instrucciones del paquete. Los tiempos de cocción varían en función del tipo de lentejas.

## 10 otros usos

1. Tacos
2. Sopa
3. Chili
4. Ensalada de pasta
5. Curry
6. Saltear
7. Pimientos rellenos
8. Ensaladas
9. Hamburguesas vegetarianas
10. Sloppy Joes



**COMMUNITY  
HEALTH &  
ENGAGEMENT**