

Tacos de lentejas

Ingredientes:

1 taza de lentejas cocidas

1 cebolla blanca, cortada en dados

1 cucharada de aceite

1 diente de ajo picado

½ taza de caldo de verduras

½ cucharada de chile en polvo

½ cucharadita de cebolla en polvo

½ cucharadita de ajo en polvo

½ cucharadita de orégano

1 cucharadita de comino

½ cucharadita de pimentón

Sal y pimienta a gusto

Instrucciones:

1. En una sartén grande a fuego medio, añade el aceite y las cebollas. Cocine hasta que las cebollas estén transparentes.
2. Añada el ajo picado, el chile en polvo, el ajo en polvo, la cebolla en polvo, el orégano, el comino, el pimentón, la sal y la pimienta. Cocine hasta que desprenda aroma.
3. Añada las lentejas cocidas y remueva para mezclar. Añada el caldo de verduras y aplaste con el pisapapas o con un tenedor hasta lograr la consistencia deseada.
4. Cocine 3 minutos más hasta que se incorpore el caldo.
5. Sirva inmediatamente sobre la tortilla o sobre los nachos. 6 porciones.

Nota: ¡Añada sus ingredientes preferidos para tacos o ensalada!
Si le gusta más picante, añada escamas de pimiento rojo.



COMMUNITY
HEALTH &
ENGAGEMENT

Lentil Tacos

Ingredients:

1 cup lentils, cooked	1/2 teaspoon onion powder
1 white onion, diced	1/2 teaspoon garlic powder
1 Tablespoon oil	1/2 teaspoon oregano
1 clove garlic, minced	1 teaspoon cumin
1/2 cup vegetable broth	1/2 teaspoon paprika
1/2 Tablespoon chili powder	Salt and pepper to taste

Directions:

1. In a large skillet over medium heat, add oil and onions. Cook until onions are translucent.
2. Add minced garlic, chili powder, garlic powder, onion powder, oregano, cumin, paprika, salt and pepper. Cook until fragrant.
3. Add cooked lentils and stir to combine. Add vegetable broth and mash using potato masher or fork until desired consistency.
4. Cook 3 more minutes until broth is incorporated.
5. Serve immediately in tortilla shell or over chips. Serves 6.

Note: top with your favorite taco toppings or slaw! For additional heat, add red pepper flakes.



COMMUNITY
HEALTH &
ENGAGEMENT