

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**

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**