

ZANAHORIAS



CÓMO USAR

Corte las zanahorias en pedacitos y añádalos a una sopa; Añada zanahorias ralladas a un sándwich de verduras o de atún; Rállelas y añádalas a una carne machada con carne magra.

ALMACENAMIENTO

Quite las tapas verdes y guarde las zanahorias en el refrigerador por lo máximo 2 semanas. Se puede guardar y usar las tapas verdes también.

APOYA

El sistema inmune, la digestión, y la visión.

ENSALADA DE LENTEJAS CALIENTES

Sirve: 4

Tiempo de Preparación: 25 minutos

INGREDIENTES

- 1 lata de lentejas, drenadas y enjuagadas
- 2 zanahorias, picadas en pedazos de tamaño de una moneda
- ½ cebolla, picada
- 1 cucharada de aceite
- 2 dientes de ajo
- 1 pizca de sal y pimienta negra

Opcional

- 1 cucharada de mostaza Dijon
- ½ cucharada de vinagre



Foto: Leah's Pantry

INSTRUCCIONES

1. Caliente el aceite a fuego medio en un sartén.
2. Añada las zanahorias, las cebollas, y una pizca de sal y pimienta negra. Cocínelas hasta que estén blandos, unos 5-8 minutos.
3. Añada el ajo y cocine la mixtura por 1 minuto.
4. Añada las lentejas, el vinagre y la mostaza (opcional). Cocine la mixtura hasta que las lentejas estén calientes, unos 3 minutos.

Adaptada de SuperFood Drive via EatFresh.org