# Tacos de Lentejas

Adaptado de *(WSU SNAP-ed)*

## Ingredientes

- 1 taza de lentejas, enjuagadas
- 2 1/2 tazas de agua
- 1 cucharada de ajo en polvo
- 1 cucharada de comino
- 2 cucharadas de chile en polvo
- 1 taza de salsa de tomate
- Tortilla, dura o blanda

**Rendimiento:** 6 porciónes **Tamaño de la porción:** 1 taco

**Coste total:** $2.41
**Costo por ración:** $0.40

## Direcciones

1. Combine las lentejas, el agua y las especias en una cacerola mediana. Revuelva para mezclar.
2. Cubra y deje hervir. Reduzca el fuego lento durante 30 minutos o hasta que se absorba el liquido y las lentejas esten tiernas. Agregue mas agua si es necesario.
3. Agregue la salsa de tomate y cocine por un minuto para que se caliente.
4. Unte sobre la tortilla y enrolle para formar un taco. Servir caliente.

¡Visite **secondharvestkitchen.org** para encontrar más recetas, clases gratuitas y formas de participar!


# Tacos de Lentejas

Adaptado de *(WSU SNAP-ed)*

## Ingredientes

- 1 taza de lentejas, enjuagadas
- 2 1/2 tazas de agua
- 1 cucharada de ajo en polvo
- 1 cucharada de comino
- 2 cucharadas de chile en polvo
- 1 taza de salsa de tomate
- Tortilla, dura o blanda

**Rendimiento:** 6 porciónes **Tamaño de la porción:** 1 taco

**Coste total:** $2.41
**Costo por ración:** $0.40

## Direcciones

1. Combine las lentejas, el agua y las especias en una cacerola mediana. Revuelva para mezclar.
2. Cubra y deje hervir. Reduzca el fuego lento durante 30 minutos o hasta que se absorba el liquido y las lentejas esten tiernas. Agregue mas agua si es necesario.
3. Agregue la salsa de tomate y cocine por un minuto para que se caliente.
4. Unte sobre la tortilla y enrolle para formar un taco. Servir caliente.

¡Visite **secondharvestkitchen.org** para encontrar más recetas, clases gratuitas y formas de participar!

# Hechos Rápidos

## Grupos de alimentos destacados

## Consejos de cocina

- Agregue la cebolla, el pimiento, el repollo, los tomates, el queso rallado, las aceitunas u otras verduras para una comida más saludable.
- Sustituya los chips de tortilla al horno o el arroz por tortillas de maíz.
- Use frijoles enlatados, escurridos y enjuagados negros, o pintos para un tiempo de cocción más rápido.

**Nutrition Facts**

6 servings per container

| **Serving size** | **1 taco** |
|---|---|
| **Amount Per Serving** | |
| **Calories** | **170** |
| | **% Daily Value*** |
| **Total Fat** 2g | **3%** |
| Saturated Fat 0g | **0%** |
| *Trans* Fat 0g | |
| Polyunsaturated Fat 1g | |
| **Cholesterol** 0mg | **0%** |
| **Sodium** 290mg | **13%** |
| **Total Carbohydrate** 31g | **11%** |
| Dietary Fiber 9g | **32%** |
| Total Sugars 4g | |
| Includes 3g Added Sugars | **6%** |
| **Protein** 10g | **20%** |
| Vitamin D 0mcg | 0% |
| Calcium 65mg | 4% |
| Iron 3.78mg | 20% |
| Potassium 517mg | 10% |

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Second Harvest es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.


# Hechos Rápidos

## Grupos de alimentos destacados

## Consejos de cocina

- Agregue la cebolla, el pimiento, el repollo, los tomates, el queso rallado, las aceitunas u otras verduras para una comida más saludable.
- Sustituya los chips de tortilla al horno o el arroz por tortillas de maíz.
- Use frijoles enlatados, escurridos y enjuagados negros, o pintos para un tiempo de cocción más rápido.

**Nutrition Facts**

6 servings per container

| **Serving size** | **1 taco** |
|---|---|
| **Amount Per Serving** | |
| **Calories** | **170** |
| | **% Daily Value*** |
| **Total Fat** 2g | **3%** |
| Saturated Fat 0g | **0%** |
| *Trans* Fat 0g | |
| Polyunsaturated Fat 1g | |
| **Cholesterol** 0mg | **0%** |
| **Sodium** 290mg | **13%** |
| **Total Carbohydrate** 31g | **11%** |
| Dietary Fiber 9g | **32%** |
| Total Sugars 4g | |
| Includes 3g Added Sugars | **6%** |
| **Protein** 10g | **20%** |
| Vitamin D 0mcg | 0% |
| Calcium 65mg | 4% |
| Iron 3.78mg | 20% |
| Potassium 517mg | 10% |

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Second Harvest es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.