



Lentejas Libanesas

por Maria Jose Hummel

Ingredientes

- 1 cabeza de coliflor, picada muy fina (a mano o en un procesador)
- 1 libra (½ kilo) de lentejas
- 6 tazas de agua
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharada de sazónador vegetariano
- 3 cebollas, rebanadas en aros
- 1 hojas de laurel
- ½ taza de agua
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal a gusto

Preparación

Hierva las lentejas junto con la hoja de laurel, el sazónador vegetariano, el ajo y la sal durante 30 minutos. Añada el aceite de oliva y los aros la cebolla a una sartén grande y sofría ligeramente. Agregue ½ taza de agua y cocine hasta que las cebollas estén bien cocidas. Agregue más agua si es necesario. Cuando las lentejas estén listas, vierta sobre una fuente para el horno. Esparza los aros de cebolla sobre las lentejas. Hornee a 450°F (230°C) durante 10 minutos o hasta que los aros de cebolla estén ligeramente dorados.

¡Contáctenos hoy! | Recetas saludables disponibles en SUMTVLatino.org

Secrets Unsealed / SUMTV / SUMTV Latino

5949 E. Clinton Ave., Fresno, CA 93727

559-264-2300 | 888-738-1412 | 888-REV-1412

info@sumtv.org | Sumtv.org



"Vivir Mejor" es un programa de salud de SUMTV Latino



Lentejas Libanesas - continuo

por Maria Jose Hummel

Para ponerse en contacto con María:

Email: mariajosehummel@gmail.com

Página: <http://www.saludparahoy.com>



¡Contáctenos hoy! | Recetas saludables disponibles en SUMTVLatino.org

Secrets Unsealed / SUMTV / SUMTV Latino

5949 E. Clinton Ave., Fresno, CA 93727

559-264-2300 | 888-738-1412 | 888-REV-1412

info@sumtv.org | Sumtv.org