



Lentil Curry

Serves 6 | \$4.70

350 calories | 410mg sodium | 12g total fat (1.5g sat fat) | 45g carbs | 16g protein | 17g fiber per serving

Ingredients

- 1 cup brown or green lentils
- 3 Tbs. canola oil
- 1 large onion
- 3 cloves garlic
- 2 Tbs. curry powder
- 2 cans no-salt-added tomatoes (15 oz.)
- ½ cup plain yogurt
- ¾ tsp. kosher salt
- ½ cup cilantro

1. Prepare your ingredients: chop the onion and mince the garlic.
2. In a medium pot, combine lentils and enough water to cover by 2 inches. Bring to a boil.
3. Reduce heat to medium-low and simmer until lentils are tender, about 20 minutes.
4. Remove from heat and drain.
5. In a large pan, bring oil to a simmer over medium heat.
6. Sauté onions until soft, about 5 minutes.
7. Stir in garlic and curry powder and cook for 30 seconds.
8. Stir in tomatoes and lentils and simmer for 10 minutes.
9. Season with 3/4 tsp. salt.
10. For the sauce, chop cilantro and mix with yogurt in a separate dish. Serve the yogurt cilantro sauce with the curried lentils.

Recipe tip: Try adding fresh or frozen spinach.

capitalareafoodbank.org/recipes

Make it a Meal

- Serve with instant brown rice for a complete meal

Good for You

- Lentils are high in protein and fiber



A member of
**FEEDING™
AMERICA**



Estofado de lentejas y curri

6 porciones | \$4.70

350 calorías | 45g carbohidratos | 12g grasa (1.5g grasa saturada) | 16g proteína | 410mg sodio | 17g fibra por cada porción

Ingredientes

- 1 taza de lentejas, marrón o verde
- 3 cucharadas de aceite de canola
- 1 cebolla grande
- 3 clavos de ajo
- 2 cucharadas de polvo de curri
- 2 latas de tomates, sin sal (15 oz.)
- ½ taza de yogur sin sabor
- ¾ cucharadita de sal kosher
- ½ taza de cilantro

1. Prepare sus ingredientes: corte la cebolla y pique el ajo.
2. En una olla mediana, coloque las lentejas y vierta agua encima, aproximadamente 2 pulgadas arriba de las lentejas y hierva.
3. Reduzca el fuego a medio-lento hasta que las lentejas estén tiernas, aprox. 20 minutos.
4. Remueva las lentejas y escurra.
5. En una sartén grande, ponga el aceite a fuego medio.
6. Saltee las cebollas hasta que estén blandas.
7. Ponga el ajo y polvo de curri y cocine por 30 segundos.
8. Ponga los tomates y lentejas y hierva a fuego lento por 10 minutos.
9. Sazone con sal.
10. Para la salsa, corte el cilantro y mezcle con el yogur en un envase aparte. Sirva con las lentejas.

Consejo de cocina: Añada espinaca fresca o congelada.

capitalareafoodbank.org/recipes

Hágalo como cena

- Sirvalo con arroz integral para una comida completa

Bueno para su salud

- Las lentejas tienen un alto contenido de proteína y fibra.



A member of
**FEEDING™
AMERICA**