



## Lemony Lentil Salad with Herbed Yogurt

Servings: 4  
Total cost: \$6.61

### INGREDIENTS

- 1 1/2 cups dry brown lentils
- 1 cucumber peeled, seeded and chopped
- 1 small red onion, finely chopped
- 2 cups parsley or cilantro, finely chopped with stems, divided
- 2 tablespoons oil
- 1 bay leaf (optional)
- 1 cup plain yogurt
- Juice of 2 lemons, divided or 4 tablespoons vinegar, divided
- ½ teaspoon ground cumin or chili powder
- 1 teaspoon salt, divided
- ¼ teaspoon pepper



**STEP 1:** Fill a medium saucepan with water two-thirds to the top. Bring water to boil. Add the lentils and bay leaf (if desired), reduce heat to medium-low, and simmer until the lentils are tender, about 20 minutes. Drain and add ½ teaspoon salt and set aside.



**STEP 2:** In a medium sized bowl, combine the lentils, cucumber, onion, half of the parsley, oil, half of the lemon juice, and salt and pepper.



**STEP 3:** In a small bowl, combine the yogurt, cumin, parsley, and lemon juice with 2 tablespoons of water.



**STEP 4:** Divide the lentils into bowls and spoon yogurt sauce on top.

**Watch Your Sodium** The recommended sodium intake per day is 2,300 mg per day or less.

**Meal Builder** Enjoy with brown rice and a fried egg on top.

**380 Calories | 56g Carbs | 8g Sugar | 10g Fiber | 9g Fat (2g Sat Fat) | 22g Protein | 660mg Sodium Per Serving**

For more recipes and nutrition information, visit [capitalareafoodbank.org/recipes](https://capitalareafoodbank.org/recipes)



## Ensalada de Lentejas con Lima y Yogur con Hierbas

### INGREDIENTS

- 1½ tazas de lentejas secas café
- 1 pepino pelado, sin semillas y picado
- 1 cebolla roja pequeña, finamente picada
- 2 tazas de perejil o cilantro finamente picado con tallos, porciones separadas
- 2 cucharadas de aceite
- 1 hoja de laurel (opcional)
- 1 taza de yogur natural
- Jugo de 2 limas, divididas o 4 cucharadas de vinagre, divididas
- ½ cucharadita de comino Molino o chili en polvo
- 1 cucharadita de sal dividida
- ¼ cucharadita de pimienta

Porciones: 4  
Costo Total: \$6.61



**Paso 1:** Llene una olla mediana con 2/3 de agua y deje hervir. Agregue las lentejas y la hoja de laurel (si lo desea) y baje el fuego a fuego medio, dejando que las lentejas hiervan lentamente durante 15-20 minutos, hasta que estén suaves. Escorra, agregue ½ cucharadita de sal y reserve.



**Paso 2:** En un plato hondo mediano, combine las lentejas, el pepino, la cebolla, mitad del perejil, aceite, mitad del jugo de lima y sal y pimienta.



**Paso 3:** En un plato hondo pequeño, combine el yogur, el comino, el perejil y el jugo de lima con 2 cucharadas de agua.



**Paso 4:** Divida las lentejas en platos hondos y chucharee la salsa de yogur encima.

**Cuidado Con el Sodio** La recomendación es de 2,300 mg por día o menos.

**Para un Platillo Fuerte** Disfrute de arroz integral y un huevo frito encima.

380 Calorías | 56g Carbs | 8g Azuca | 10g Fibra | 9g Grasa Total (2g Grasa Saturada) | 22g Proteína | 660mg Sodio

Para obtener más recetas e información nutricional, visite [capitalareafoodbank.org/recipes](http://capitalareafoodbank.org/recipes)