



Lentil Curry with Yogurt Sauce

Servings: 6
Total cost: \$5.00

INGREDIENTS

- 3 cups cooked rice
- 1 cup brown or green dried lentils
- 2 (15-ounce) cans diced tomatoes, with juice
- 1 large onion, chopped
- 3 cloves garlic, minced
- ½ cup chopped fresh cilantro, stems included
- ½ cup plain yogurt
- 2 tablespoons oil
- 2 tablespoons curry powder
- ½ teaspoon table salt
- 1 bay leaf (optional)



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, add ½ teaspoon salt and set aside.



STEP 2: Heat oil in a large pan over medium heat. Add the onions, and cook until soft, about 5 minutes. Stir in the garlic, kosher salt, and curry powder, and cook for 30 seconds. Stir in the tomatoes with juice and lentils, and simmer until the curry thickens a bit, about 10 minutes.



STEP 3: To make the yogurt sauce: In a small bowl, mix the cilantro with the yogurt.



STEP 4: Enjoy the lentils over a bowl of rice topped with yogurt sauce.

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

329 Calories | 54g Carbs | 6g Sugar | 7g Fiber | 7g Fat (1g Sat Fat) | 13g Protein | 660mg Sodium Per Serving

For more recipes and nutrition information, visit capitalareafoodbank.org/recipes



Lentejas al Curry con Salsa de Yogur

Porciones: 6
Costo Total: \$5.00

INGREDIENTES

- 3 tazas de arroz cocinado
- 1 taza de lentejas verdes o marrones, secas
- 2 latas (15 onzas) de tomates cortado, con su jugo
- 1 cebolla grande, picada
- 3 dientes de ajo, picados
- ½ taza de cilantro fresco picado con tallo
- ½ taza de yogur natural
- 2 cucharadas de aceite
- 2 cucharadas de curry en polvo
- ¾ cucharadita de sal kosher
- ½ cucharadita de sal de mesa
- 1 hoja de laurel (opcional)



Paso 1: Llena dos tercios de una cacerola pequeña con agua y caliéntala hasta que hierva. Agrega las lentejas, reduce el fuego a medio-bajo, y cocina por unos 20 minutos hasta que las lentejas estén blandas. Escurre, agrega ½ cucharadita de sal y reserva.



Paso 2: Calienta el aceite en una sartén grande a fuego medio. Agrega la cebolla, y saltea por unos 5 minutos hasta que ablande. Incorpora el ajo, la sal kosher y el curry, y cocina por 30 segundos. Incorpora los tomates con su jugo y las lentejas, y cocina por unos 10 minutos hasta que el curry espese un poco.



Paso 3: Para la salsa de yogur: En un bol pequeño, mezcla el cilantro con el yogur.



Paso 4: Disfruta las lentejas sobre un bol de arroz con un topping de salsa de yogur.

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

329 Calorias | 54g Carbs | 6g Azucar | 7g Fibra | 7g Grasa Total (1g Grasa Saturada) | 13g Proteína | 660mg Sodio

Para obtener más recetas e información nutricional, visite capitalareafoodbank.org/recipes