



Vegan Sancocho with Yuca and Plantains

INGREDIENTS

- 2 tablespoons of oil
- ½ small onion, chopped
- 6 cloves garlic
- 1 medium red bell pepper, chopped
- 2 tablespoons tomato paste
- 1 teaspoon of ground oregano
- ½ cup dried red lentils
- 4 cups water
- 4 cups low sodium vegetable broth
- 1 small yuca, peeled and cut in chunks

Servings: 6

Total Cost: \$ 8.65



STEP 1: Add oil to pan on medium heat. Then add the onion, garlic, pepper, tomato paste, and oregano and cook until the peppers and onions are soft.



STEP 2: Add water, broth and lentils to the pot and cover. Cook on low until the lentils are soft about 20-30 minutes.



STEP 3: While the lentils are cooking, cut the yuca, plantain and sweet potato into bite-sized chunks and add to the pot once lentils are cooked. Turn temperature to medium and cook until soft.



STEP 4: When vegetables are soft, add in cilantro, lime juice and salt to taste. Serve while hot.

Notes: Substitute any of the vegetables in the recipe with any root vegetables.

300 Calories | 58g Carbs | 10g Sugar | 6g Fiber | 5g Fat (1g Sat Fat) | 10g Protein | 110mg Sodium Per Serving

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



Sancocho Vegano con Yuca y Plátanos

INGREDIENTES

- 2 cucharadas de aceite
- ½ cebolla pequeña picada
- 6 dientes de ajo
- 1 pimiento rojo mediano picado
- 2 cucharadas de pasta de tomate
- 1 cucharadita de orégano en polvo
- ½ taza de lentejas rojas secas
- 4 tazas de agua
- 4 tazas de caldo de verduras bajo en sodio
- 1 yuca pequeña, pelada y cortada en trozos

Porciones: 6

Costo total: \$ 8.65



Paso 1: Agregue aceite a olla a fuego medio. Añade la cebolla, ajo, pimiento, pasta de tomate, y oregano y cocina hasta los pimientos y cebollas se ablandan.



Paso 2: Agregar el agua, el caldo y las lentejas a la olla y taparla. Cocinar a fuego bajo hasta que las lentejas queden blandas, aproximadamente 20-30 minutos.



Paso 3: Mientras se cocinan las lentejas, cortar la yuca, el plátano y el boniato en trozos del tamaño de un bocado y agregarlos a la olla una vez que las lentejas estén cocidas. Subir el fuego a medio y cocinar hasta que queden blandos.



Paso 4: Cuando las verduras están blandas, agregar el cilantro y jugo de lima y sal al gusto. Servir caliente.

Notas: Reemplace cualquiera de las verduras en la receta por cualquier tubérculo.

300 Calorias | 58g Carbs | 10g Azucar | 6g Fibra | 5g Grasa Total (1g Grasa Saturada) | 7g Proteína | 110mg Sodio

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