

Lebanese Lentil Soup

Servings: 8

Diet: Vegan, Vegetarian & Gluten-Free

Ingredients

- 2 tablespoons oil
- 2 large onions, diced
- 5 cloves garlic, minced
- 2 medium potatoes, peeled and diced
- 1 cup green lentils, washed
- 8 cups low-sodium vegetable broth
- 1 (16 ounce) can spinach, no salt added
- 1 ½ teaspoons ground cumin
- 1 teaspoon salt
- 1 ½ teaspoons ground cinnamon
- 1 cup cilantro, chopped
- ¼ cup lemon juice

Instructions

STEP 1: Heat oil over medium heat in a large pot. Add onion and sauté until translucent, about 5 minutes. Add garlic and cook until golden brown, about 1 minute.

STEP 2: Stir in potatoes, lentils and broth. Bring to a boil, then lower heat to a simmer until lentils and potatoes are tender, about 30 minutes.

STEP 3: Stir in the spinach, cinnamon, cumin and salt. Add more broth or water for a thinner consistency if desired. Cook until heated through.

STEP 4: Turn off heat and stir in the cilantro and lemon juice to taste.



- **Reduce Food Waste:** When using fresh soft herbs, use the stems, too - they have the same flavor as the leaves with added crunch!
- **Ingredient Swap:** If you don't have canned spinach on hand, try any canned, fresh or frozen greens.



Per Serving: 190 Calories | 31g Carbs | 4g Sugar | 7g Fiber | 3.5g Fat (0.5g Sat Fat) | 8g Protein | 160mg Sodium
For more recipes and nutrition information, visit capitalareafoodbank.org/recipes

Sopa libanesa de lentejas

Porciones: 8

Dieta: vegana, vegetariana y libre de gluten

Ingredientes

- 2 cucharadas de aceite
- 2 cebollas grandes cortadas en cubos
- 5 dientes de ajo picados
- 2 patatas medianas, peladas y cortadas en cubos
- 1 taza de lentejas verdes, lavadas
- 8 tazas de caldo de verduras bajo en sodio
- 1 lata (16 onzas) de espinaca, sin sal agregada
- 1 ½ cucharadita de comino molido
- 1 cucharadita de sal
- 1 ½ cucharadita de canela en polvo
- 1 taza de cilantro cortado en trozos
- ¼ taza de jugo de limón

Instrucciones

PASO 1: Caliente el aceite en una olla grande a fuego medio. Agregue la cebolla y sofría hasta que esté translúcida, durante aproximadamente 5 minutos. Agregue el ajo y remueva hasta que esté dorado, aproximadamente 1 minuto.

PASO 2: Incorpore las papas, las lentejas y el caldo. Lleve a ebullición, luego reduzca el fuego y cocine a fuego lento hasta que las lentejas y las papas estén tiernas, aproximadamente 30 minutos.

PASO 3: Incorpore la espinaca, la canela, el comino y la sal. Agregue más caldo o agua si desea una consistencia más ligera. Cocine hasta que todo esté bien caliente.

PASO 4: Apague el fuego e incorpore el cilantro y el jugo de limón al gusto, mezclando bien.



- **Reduzca el desperdicio de alimentos:** Al utilizar hierbas frescas y suaves, también tiene la opción de aprovechar los tallos; tienen el mismo gusto que las hojas, pero con una textura crujiente!
- **Intercambio de ingredientes:** Si no tiene espinaca enlatada, puede utilizar cualquier verdura de hoja, ya sea enlatada, fresca o congelada.



Por porción: 190 calorías | 31g carbohidratos | 4g azúcar | 7g fibra | 3.5g grasa (0.5g grasa saturada) | 8g proteína | 160mg sodio

Para encontrar más recetas e información sobre nutrición, visite capitalareafoodbank.org/recipes