

Vegetarian Sancocho (Vegetable Stew)

Servings: 6

Diet: Vegetarian, Vegan, & Gluten-Free

Ingredients

- 2 tablespoons oil
- ½ small onion, chopped
- 6 cloves garlic, minced
- 1 medium red bell pepper, chopped
- 3 tablespoons tomato paste
- 1 teaspoon oregano
- 4 cups water
- 4 cups vegetable broth, no salt added
- 1 teaspoon salt
- ½ cup dried red lentils
- 1 small yuca, peeled and chopped
- 1 plantain, peeled and chopped
- 1 ear of corn, cut into 2-inch segments
- ½ cup cilantro, chopped
- 1 lime, cut into wedges for squeezing

Instructions

STEP 1: Heat oil in a large pot over medium heat. Add the onion, garlic, red bell pepper, tomato paste and oregano. Cook until the red bell peppers and onions are soft, about 5 minutes.

STEP 2: Add the water, broth, salt, lentils, yuca and plantain to the pot and bring to a boil. Cover and turn heat down to low. Cook until the lentils and vegetables are soft, about 20 to 30 minutes, adding the corn in the last 5 minutes.

STEP 3: Serve warm and top with cilantro and lime juice.



- **Shopping Tip:** Look for low-sodium vegetable broth.
- **Did you know?** Lentils are an excellent plant-based source of protein.
- **Ingredient Swap:** Don't have red lentils? Try with brown or green!



Per Serving: 300 Calories | 60g Carbs | 11g Sugar | 5g Fiber | 6g Fat (1g Sat Fat) | 7g Protein | 490mg Sodium

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

Sancocho vegetariano (guiso de verduras)

Porciones: 6

Dieta: vegetariana, vegana y libre de gluten

Ingredientes

- 2 cucharadas de aceite
- ½ cebolla pequeña picada
- 6 dientes de ajo picados
- 1 pimiento rojo mediano picado
- 3 cucharadas de pasta de tomate
- 1 cucharadita de orégano
- 4 tazas de agua
- 4 tazas de caldo de verduras sin sal agregada
- 1 cucharadita de sal
- ½ taza lentejas rojas secas
- 1 yuca pequeña, pelada y picada
- 1 plátano, pelado y picado
- 1 mazorca de maíz, cortada en trozos de 2 pulgadas
- ½ taza de cilantro, picado
- 1 lima, cortada en gajos para exprimir

Instrucciones

PASO 1: Caliente el aceite en una olla grande a fuego medio. Agregue la cebolla, el ajo, el pimiento, la pasta de tomate y el orégano. Cocine hasta que la cebolla y el pimiento estén tiernos, aproximadamente 5 minutos.

PASO 2: Agregue el agua, el caldo, la sal, las lentejas, la yuca y el plátano a la olla y lleve a ebullición. Tape y reduzca el fuego a bajo. Cocine hasta que las lentejas y las verduras estén blandas, aproximadamente de 20 a 30 minutos, y agregue el maíz en los últimos 5 minutos.

PASO 3: Sirva caliente y agregue cilantro y jugo de lima.



- **Consejos de compras:** Busque caldo de verduras bajo en sodio.
- **¿Sabía qué?** Las lentejas son una excelente fuente de proteína vegetal.
- **Intercambio de ingredientes:** ¿No tiene lentejas rojas? ¡Pruebe con lentejas marrones o verdes!



Por porción: 300 calorías | 60g carbohidratos | 11g azúcar | 5g fibra | 6g grasa (1g grasa saturada) | 7g proteína | 490mg sodio

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