

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

سانكوتشو نباتي (يخنة خضار)

وجبة تكفي: 6

النظام الغذائي: باتي كامل، نباتي وخالي من الغلوتين

المقادير

- 2 ملعقة كبيرة زيت
- ½ بصلة صغيرة مقطعة
- 6 فصوص ثوم مفروم
- 1 حبة فلفل أحمر متوسطة الحجم، مفرومة
- 3 ملاعق كبيرة معجون طماطم
- 1 ملعقة صغيرة من الأوريغانو
- 4 أكواب من الماء
- 4 أكواب مرق نباتي، بدون إضافة ملح
- 1 ملعقة صغيرة ملح
- ½ كوب من العدس الأحمر المجفف
- 1 حبة يوكا صغيرة واحدة، مقشرة ومقطعة
- 1 موزة الجنة، مقشرة ومقطعة
- 1 كوز ذرة، مقطع إلى قطع بطول 2 بوصة
- ½ كوب من الكزبرة المفرومة
- 1 ليمونة مقطعة إلى أسافين للعصر

إرشادات

الخطوة 1: يُسخن الزيت في قدر كبير على نار متوسطة. يُضاف البصل والثوم والفلفل الأحمر الحلو ومعجون الطماطم والأوريغانو. تطبخ المكونات حتى يصبح الفلفل الأحمر والبصل طريين، أي لحوالي 5 دقائق.

الخطوة 2: يُضاف الماء والمرق والملح والعدس واليوكا وموز الجنة إلى القدر وتترك حتى تغلي. يُغطى الغطاء وتُخفّض الحرارة إلى درجة منخفضة. تطبخ المكونات حتى تصبح العدس والخضراوات طرية، لمدة تتراوح بين 20 و 30 دقيقة، مع إضافة الذرة في آخر 5 دقائق.

الخطوة 3: يُقدّم دافئاً ويُزيّن بالكزبرة وعصير الليمون.



- **نصيحة للتسوق:** ابحث عن مرق خضار قليل الصوديوم.
- **هل تعلم؟** العدس هو مصدر نباتي ممتاز للبروتين.

- **المكونات القابلة للاستبدال:** لا يوجد لديك عدس أحمر؟ جرب العدس البني أو الأخضر!



لكل وجبة: 300 سعرة حرارية | 60 جرام كربوهيدرات | 11 جرام سكر | 5 جرام ألياف | 6 جرام دهون (1 جرام دهون مشبعة) | 7 جرام بروتين | 490 ملجم صوديوم

لمزيد من الوصفات والمعلومات الغذائية، يرجى زيارة capitalareafoodbank.org/recipes