

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

سانکوجو گیاهی (خورش سبزیجات)

وعده ها: 6

رژیم: وگان، گیاهخوار و بدون گلوتن



Servings: 6

Ingredients



- **نکته خرید:** ابث عن مرق خضار قلیل الصودیوم.
- **آیا میدانستید؟** عدس منبع گیاهی عالی پروتئین است.
- **تعویض مواد:** عدس قرمز ندارید؟ با قهوه‌ای یا سبز امتحان کنید!



مواد تشکیل دهنده

- 2 قاشق غذاخوری روغن
- ½ پیاز کوچک، خرد شده
- 6 حبه سیر، خرد شده
- 1 عدد فلفل دلمه‌ای قرمز متوسط، خرد شده
- رب گوجه فرنگی 3 قاشق غذاخوری
- 1 قاشق چایخوری اورگانو
- 4 فنجان آب
- 4 فنجان آب سبزیجات بدون نمک
- 1 قاشق چای خوری نمک
- ½ فنجان عدس قرمز خشک
- 1 عدد یوکای کوچک، پوست کنده و خرد شده
- 1 عدد موز سبز، پوست کنده و خرد شده
- 1 عدد بلال ذرت، به قطعات 2 انچی برش داده شده
- ½ فنجان گشنیز، خرد شده
- عدد لیموترش، برای آبدگیری به صورت قاج برش داده شده

دستورالعمل

- مرحله 1:** روغن را در یک قابلمه بزرگ روی حرارت متوسط گرم کنید. پیاز، سیر، فلفل دلمه‌ای قرمز، رب گوجه‌فرنگی و اورگانو را اضافه کنید. تا زمانی که فلفل دلمه‌ای قرمز و پیاز نرم شوند، حدود 5 دقیقه بپزید.
- مرحله 2:** آب، آب گوشت، نمک، عدس، یوکا و موز سبز را به قابلمه اضافه کنید و بگذارید بجوشد. درب ظرف را بگذارید و حرارت را کم کنید. حدود 20 تا 30 دقیقه بپزید تا عدس و سبزیجات نرم شوند، ذرت را در 5 دقیقه آخر اضافه کنید.
- الخطوة 3:** گرم سرو کنید و روی آن را با گشنیز و آبلیمو تزئین کنید.

در هر وعده: 300 کالری | 60 گرم کربوهیدرات | 11 گرم شکر | 5 گرم فیبر | 6 گرم چربی (1 گرم چربی اشباع) | 7 گرم پروتئین | 490 میلی گرم سدیم

برای دستورالعمل ها و اطلاعات تغذیه بیشتر، به capitalareafoodbank.org/recipes مراجعه کنید