

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 végétarien (ragoût de légumes)

Portions: 6

Régime alimentaire: Végétarien, végétalien et sans gluten

Ingédients

- 2 cuillères à soupe d'huile
- ½ petit oignon, haché
- 6 gousses d'ail émincées
- 1 poivron rouge moyen, coupé en morceaux
- 3 cuillères à soupe de concentré de tomates
- 1 cuillère à café d'origan
- 4 tasses d'eau
- 4 tasses de bouillon de légumes, sans sel ajouté
- 1 cuillère à café de sel
- ½ tasse de lentilles rouges séchées
- 1 petit manioc, pelé et coupé en morceaux
- 1 banane plantain, pelée et coupée en morceaux
- 1 épi de maïs, coupé en morceaux de 5 cm
- ½ tasse de coriandre, hachée
- 1 citron vert, coupé en quartiers pour être pressé

Instructions

ÉTAPE 1: Faites chauffer l'huile dans une grande casserole à feu moyen. Ajoutez l'oignon, l'ail, le poivron rouge, le concentré de tomates et l'origan. Faites cuire jusqu'à ce que les poivrons rouges et les oignons soient tendres, soit environ 5 minutes.

ÉTAPE 2: Ajoutez l'eau, le bouillon, le sel, les lentilles, le manioc et la banane plantain dans la casserole, puis portez à ébullition. Couvrez et baissez le feu pour maintenir une température douce. Laissez cuire jusqu'à ce que les lentilles et les légumes soient tendres, soit environ 20 à 30 minutes, en ajoutant le maïs au cours des 5 dernières minutes.

ÉTAPE 3: Servez chaud et parsemez de coriandre, puis arrosez de jus de citron vert.



- **Conseil d'achat:** Privilégiez les bouillons de légumes à faible teneur en sel.
- **Le saviez-vous?** Les lentilles sont une excellente source végétale de protéines.
- **Échange d'ingrédients:** Vous n'avez pas de lentilles rouges? Essayez avec des lentilles brunes ou vertes!



Par portion: 300 calories | 60 g de glucides | 11 g de sucre | 5 g de fibres | 6 g de lipides (1 g de lipides saturés) | 7 g de protéines | 490 mg de sel

Pour obtenir plus de recettes et d'informations nutritionnelles, rendez-vous sur capitalareafoodbank.org/recipes