

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

سبزي خورونکو سانکوچو (د سبو شوروا)

څو ځله دې وړاندې شي: 6 غذا: غوښه نه خوړونکي، سبزيجات خوړونکي او گلوتېن نه لرونکي



Servings: 6

Ingredients



- **د پېرود په تړاو لارښوونه:** د کم سوديم لرونکي سبزيجاتو شوروا پسې وگورئ.
- **ايا تاسو پوهېدئ؟** دال د نباتي پروتين يوه عالي سرچينه ده.
- **د اجزاوو تعويض:** که سره دال نه لرئ؟ نسواري يا شنه دال امتحان کړئ!



ترکيب يعنې اجزاوې

- 2 د ډوډۍ خورلو کاشوغې غوړي
- 1/2 کوچنۍ پياز، چې ټوټه شوی وي
- 6 پلي هوره، ټوټه شوې
- 1 کوچنۍ سور مرچ، ټوټه شوی
- 3 د خوراک کاشوغې د روميانو روب
- 1 د چايو کاشوغه اورپگانو
- 4 پيالې اوبه
- 4 پيالې د تازه سبزيجاتو سوپ چې مالگه ونه لري
- 1 د چای کاشوغه مالگه
- 1/2 پياله وچ سره نسک
- 1 کوچنۍ يوکا، پوست شوې او ميده شوې
- 1 پلنتين، پوست شوی او ميده شوی
- 1 د جوارۍ وړۍ، په 2 انچه ټوټو پرې شوی
- 1/2 پياله گشنيز، ميده شوی
- 1 ليمو، د زېښلو لپاره په قاشونو پرې شوی

ارښوونې

- ګام 1:** غوړي په منځنۍ تودوخې سره په لويه کړايي کې گرم کړئ. پياز، هوره، سور دلمه مرچ، د رومي بانجانو روب او اورپگانو ور اضافه کړئ. پخ يې کړئ تر هغه چې سره دلمه مرچ او پياز نرم شي، نږدې 5 دقيقې.
- ګام 2:** اوبه، ښوروا، مالگه، نسک، يوکا او پلنتين ډېک ته ور اضافه کړئ او د ايشېدو تر حده يې ورسوئ (ويې ايشوئ). سربوښ يې کېږدئ او تودوخه ټيټې کچې ته کمه کړئ. پخ يې کړئ تر هغه چې نسک او سبزيجات نرم شي، نږدې له 20 څخه تر 30 دقيقو پورې، او په وروستيو 5 دقيقو کې جوارې ور اضافه کړئ.
- ګام 3:** گرم يې وړاندې کړئ او پاس پرې تازه دنيا او د ليمو اوبه واچوئ.

په هر ځل وړاندې کولو کې: 300 کالوري | 60 ګرامه کاربوهايډرېټ | 11 ګرامه بوره | 5 ګرامه فايبر | 6 ګرامه غوړي (1 ګرامه مشبوع غوړي) | 7 ګرامه پروتين | 490 ملی ګرامه سوديم

د لا زياتو ترکيبونو او تغذيې معلوماتو لپاره، capitalareafoodbank.org/recipes ته مراجعه وکړئ