

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 Chay (Món hầm rau củ)

Khẩu phần: 6

Chế độ ăn: Thuần chay, Ăn chay trường, & Không chứa gluten

Nguyên liệu

- 2 thìa canh dầu ăn
- ½ củ hành tây nhỏ, thái nhỏ
- 6 tép tỏi, băm nhỏ
- 1 quả ớt chuông đỏ vừa, thái nhỏ
- 3 thìa canh sốt cà chua cô đặc
- 1 thìa cà phê oregano
- 4 chén nước
- 4 chén nước dùng rau củ, không thêm muối
- 1 thìa cà phê muối
- ½ chén đậu lăng đỏ khô
- 1 củ sắn nhỏ, gọt vỏ và thái nhỏ
- 1 quả chuối nẫu (plantain), gọt vỏ và thái nhỏ
- 1 bắp ngô, cắt khúc khoảng 2 inch
- ½ chén rau mùi, thái nhỏ
- 1 quả chanh, cắt thành miếng để vắt

Hướng dẫn

BƯỚC 1: Đun dầu ăn trong nồi lớn ở lửa vừa. Cho hành tây, tỏi, ớt chuông đỏ, sốt cà chua cô đặc và oregano vào nồi. Nấu đến khi ớt chuông và hành mềm, khoảng 5 phút.

BƯỚC 2: Thêm nước, nước dùng, muối, đậu lăng, sắn và chuối vào nồi, đun sôi. Hạ lửa nhỏ. Nấu đến khi đậu lăng và rau củ mềm, khoảng 20–30 phút; cho bắp vào trong 5 phút cuối.

BƯỚC 3: Dùng nóng, rắc rau mùi lên trên và vắt thêm nước cốt chanh.



- **Bí quyết đi chợ:** Ưu tiên chọn nước dùng rau củ ít natri.
- **Bạn có biết?** Đậu lăng là nguồn cung cấp protein thực vật tuyệt vời.
- **Thay thế nguyên liệu:** Không có đậu lăng đỏ? Có thể thay bằng đậu lăng nâu hoặc xanh!



Trong mỗi khẩu phần: 300 Calo | 60g Tinh bột | 11g Đường | 5g Chất xơ | 6g Chất béo (1g Chất béo bão hòa) | 7g Protein | 490mg Natri

Để xem các công thức và thông tin dinh dưỡng khác, hãy truy cập capitalareafoodbank.org/recipes