

# Crock Pot Vegetable Lentil Stew

8 Servings

## Ingredientes

- 2 Tbs **olive oil**
- 2 **bay leaves**
- 2 tsp **salt** (optional)
- 1 large **onion**, diced
- 3 cloves **garlic**, minced
- 1 cup **carrot**, diced
- 4 cups **kale**, chopped
- 2 cups **dried lentils**
- 8 cups **low sodium vegetable** broth (or 4 cups broth and 4 cups water)
- 1 can (15oz) **diced tomatoes**, no added sodium
- 1 can (15oz) **cannellini beans**, drained and rinsed

## Instructions

1. Optional: Heat olive oil in a large skillet on medium heat. Add onion and garlic, and cook for 5-7 minutes, or until soft.
2. Place cooked onions and garlic in the slow cooker and combine with rest of the stew ingredients.
3. Cook on low for 8 hours or high for 4 hours.
4. Remove bay leaves and serve.



## Nutrition Information

Serving Size: 1½ cups

Calories: 280  
Total Fat: 4.5g  
Saturated Fat: 0.5g  
Protein: 16g  
Sodium: 170mg  
Carbohydrates: 45g  
Added Sugar: 0g  
Fiber: 16g

# Estofado de lentejas en Olla de Cocimiento Lento

8 Porciones

## Ingredientes

- 2 cucharadas de **aceite de oliva**
- 2 **hojas de laurel**
- 2 cucharaditas de **sal** - opcional
- 1 **cebolla grande**, picada
- 3 **dientes de ajo**, picados
- 1 taza de **zanahoria**, picada
- 2 tazas de **col rizada / kale**, picada
- 2 tazas **acelgas**, picadas
- 1 tazas de **lentejas** crudas
- 8 tazas de **caldo de vegetales** bajo en sodio (o 4 tazas de caldo y 4 tazas de agua)
- 1 lata (16 onzas) **tomates**, picados, sin sodio
- 1 lata (16 onzas) de **frijoles blancos** tipo cannellini, lavados y escurridos

## Preparación

1. Opcional: Caliente el aceite en una sartén grande a fuego medio. Agregue la cebolla y ajo y cocine por 5-7 minutos o hasta que esté suave.
2. Combine con el resto de los ingredientes en la olla de cocimiento lento.
3. Cocine a fuego bajo por 8 horas o a fuego alto por 4 horas.
4. Remueva las hojas de laurel y sirva.



## Información Nutricional

Tamaño de Porción: 1½ tazas

Calorías: 280  
Grasa Total: 4.5g  
Grasa Saturada: 0.5g  
Proteína: 16g  
Sodio: 170mg  
Carbohidratos: 45g  
Azúcar Agregado: 0g  
Fibra: 16g

**UConn**

HUSKY NUTRITION & SPORT



This institution is an equal opportunity provider. This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP.

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés).