

Lentil Barley Soup

8 Servings

Ingredients

- 3 medium **carrots**, peeled and sliced
- 1 medium **onion**, diced
- 3 large cloves **garlic**, minced
- $\frac{3}{4}$ cup pearl **barley**
- 1 cup dried **lentils**
- 1 can (15 oz) **diced tomatoes**, no salt added
- 8 cups **vegetable broth**, low sodium
- 2 cups **water**
- 4 cups fresh **spinach or kale**

Optional seasonings and toppings: paprika, cayenne pepper, Parmesan cheese, 1 tsp salt and pepper

Instructions

1. In a colander, rinse barley with cold water. Repeat with lentils.
2. Add carrots, onion, garlic, lentils, barley, diced tomatoes, vegetable broth, and water to a crock pot. Add salt, black pepper, paprika, and cayenne pepper if using. Stir well to mix.
3. Cook on low for 6-8 hours or on high for 3-4 hours.
4. Right before serving, add spinach or kale. Top with Parmesan cheese if you like.



Nutrition Information

Serving Size: 1 cup

Calories: 200
Total Fat: 0.5g
Saturated Fat: 0g
Protein: 9g
Sodium: 160mg
Carbohydrates: 39g
Added Sugar: 0g
Fiber: 11g

Sopa de Lentejas y Cebada

8 Porciones

Ingredientes

- 3 **zanahorias**, peladas y en rodajas
- 1 **cebolla mediana**, picada
- 3 **dientes de ajo**, picados
- $\frac{3}{4}$ taza de **cebada perlada**
- 1 taza de **lentejas** crudas
- 1 lata (15 oz) de **tomates picados**, sin sal agregada
- 8 tazas de **caldo de vegetales**, bajo en sodio
- 2 tazas de **agua**
- 4 tazas de **espinaca fresca o col rizada**

Opcional: paprika, pimienta cayena, queso parmesano, 1 cucharadita de sal y pimienta

Preparación

1. En un colador, lave la cebada con agua fría. Haga lo mismo con las lentejas.
2. En una olla de cocimiento lento, vierta las zanahorias, cebolla, ajo, lentejas, cebada, tomates, caldo y agua. Agregue sal, pimienta, paprika y pimienta cayena (si los usa). Mezcle bien.
3. Cocine a fuego bajo por 6-8 horas o a fuego alto por 3-4 horas.
4. Justo antes de servir, agregue la espinaca o col rizada. Cubra con un poco de queso parmesano si lo desea.



Información Nutricional

Tamaño de Porción: 1 cup

Calorías: 200
Grasa Total: 0.5g
Grasa Saturada: 0g
Proteína: 9g
Sodio: 160mg
Carbohidratos: 39g
Azúcar Agregado: 0g
Fibra: 11g