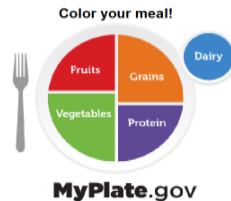


MUJADARA (LENTEJAS CON ARROZ)



Tamaño de porción: 1 taza Número de porciones: 8

Ingredientes

2/3 taza de arroz cocido

1/2 taza de lentejas

1 1/2 tazas de agua

2 cebollas grandes, rebanadas gruesas

1/4 taza de aceite de oliva

1 cucharadita de comino, sal y pimienta al gusto

Instrucciones

1. Hierva las lentejas hasta que estén suaves.
2. Caliente aceite en un sartén y agregue la cebolla y especias, mueva constantemente por 20-25 minutos a fuego bajo a medio hasta que estén caramelizadas.
3. Añada las especias y combine bien.
4. Escorra las lentejas y agréguelas a la cebolla, agregue el arroz cocido y mezcle todo de manera suave y homogénea.
5. Sirva caliente y disfrute.

Mire ésta
receta aquí



Vea que más hemos estado cocinando

- @Gleanersfan
- @Gleanerskitchen
- @GleanersKitchen

*Suscríbese para consejos
de salud en:*

Text **HEALTHYEATS**
to **833-956-1009**

¿Necesita más ayuda para comprar alimentos?

LLame para aplicar a los beneficios de SNAP

Mencione Gleaners cuando marque!



Para obtener ayuda para encontrar una despensa de alimentos, ayuda para presentar una solicitud de beneficios de SNAP o referencias a otros recursos, llame al

1-888-544-8773



Operado por el Consejo del Banco de Alimentos de Michigan
(Food Bank Council of Michigan)
Financiado en parte por el Departamento de Salud y Servicios Humanos de Michigan
(Michigan Department of Health and Human Services)

El programa SNAP es un apoyo económico para las familias con el fin de suplementar su presupuesto en la compra de alimentos nutritivos; esencial para su bienestar.

Mes con mes se deposita una cantidad establecida en una tarjeta de débito EBT.



Para más información escanee éste código.



Escanee éste código para:

- **MÁS DISTRIBUCIONES DE COMIDA**
- **RECETAS CON ALIMENTOS RECIBIDOS**
- **HERRAMIENTAS PARA COMER MÁS SANO**
- **OPORTUNIDADES DE VOLUNTARIADO**