



# Hamburguesa de Lentejas



Esta institución brinda igualdad de oportunidades. Este material fue parcialmente financiado por el Programa de Asistencia de Nutrición Suplementaria del USDA — SNAP siglas en Ingles.

- 1 cucharada aceite de oliva
- 1 chile campana mediano, picadito
- 1 cebolla pequeña, picadita
- 1/2 taza agua
- 1 taza caldo de verdura bajo en sodio
- 1 taza lentejas secas
- 1 cucharadita ajo en polvo
- 1 lata (6 onzas) pasta de tomate
- 1/3 taza ketchup
- 1 cucharada salsa Worcestershire (opcional)
- 2 cucharadas azúcar negra
- 1 cucharada de chile en polvo
- 1 cucharada mostaza Dijon (o amarilla)
- 8 panes integrales para hamburguesas

1. Lávese las manos con agua tibia y jabón, frotándolas por lo menos 20 segundos.
2. Lave las verduras bajo agua corriente fría y use un cepillo para limpiar las verduras con una superficie firme. Séquelas y córtelas para preparar para esta receta.

3. Ponga a fuego medio y agregue aceite a una olla mediana. Saltee el chile campana y las cebollas.
4. Agregue el agua, caldo y lentejas y ponga a hervir; Reduzca el calor y hierva a fuego lento.
5. Cubra y cocine durante 25 minutos.
6. Agregue los ingredientes restantes: ajo en polvo, pasta de tomate, ketchup, salsa Worcestershire, azúcar negra, chile en polvo y mostaza.
7. Disfrute de la mezcla de lentejas completada en un pan de hamburguesa.
8. Guarde las sobras en el refrigerador dentro de las 2 horas.

**Hace 8 porciones**  
**Tamaño de la porción:**  
**1 hamburguesa de lentejas**  
**Costo por receta: \$6.20**  
**Costo por porción: \$0.78**

**Datos nutricionales por porción:**  
320 calorías; 4.5g total de grasa; 1g grasa saturada; 0g grasa trans; 0mg colesterol; 480mg sodio; 55g total de carbohidratos; 11g fibra dietética; 13g total de azúcar; 6g azúcares añadidas; 13g proteína; 0% Valor diario de vitamina D; 10% Valor Diario de calcio; 20% Valor Diario de hierro; 15% Valor Diario de potasio

**Fuente:**  
Adaptado de <https://www.spendwithpennies.com/lentil-sloppy-joes>

## Servicio de Extensión Cooperativa

Agricultura y Recursos Naturales  
Ciencias de las Familias y Consumidores  
4-H Desarrollo de Jóvenes  
Desarrollo para la Comunidad y Economía

## MARTIN-GATTON – FACULTAD DE AGRICULTURA, ALIMENTOS Y MEDIO AMBIENTE

Los programas educativos de la Extensión Cooperativa de Kentucky sirven a todas las personas independientemente de su estatus económico o social y no serán discriminados por motivos de raza, color, etnia, origen, origen nacional, credo, religión, creencias políticas, sexo, orientación sexual, identidad de género, expresión de género, embarazo, estado civil, información genética, edad, si es o no veterano, condición física o discapacidades mentales, represalias o venganzas por actividades anteriores de derechos civiles, adaptaciones razonables para discapacidades pueden estar disponibles con previo aviso, la información de los programas puede estar disponible en otros idiomas además del inglés. Universidad de Kentucky, Universidad Estatal de Kentucky, Departamento de Agricultura de EE. UU. y condados de Kentucky en cooperación. Lexington, KY 40506



Adaptaremos las condiciones para las personas discapacitadas mediante previa notificación.