

## Estofado de Lentejas y Arroz con Hierbas a la Kelly

Porciones 4



### Ingredientes:

- 2 ⅔ tazas caldo de pollo
- ¾ taza lentejas (seleccionadas y lavadas)
- ¾ taza cebolla picada
- ½ taza arroz integral hervido
- ¼ taza agua
- ½ cucharadita albahaca
- ½ cucharadita orégano
- ½ cucharadita tomillo
- ½ taza queso mozzarella (dividida en partes)

### Direcciones:

1. En una fuente honda de 2½ cuartos, agregue el caldo de pollo, las lentejas, las cebollas, el arroz integral, el agua, las especias y ¼ de taza de queso mozzarella.
2. Cubra y hornee a 350°F por 2 horas y agregue más caldo si el estofado parece seco.
3. Cubra con el resto del queso y hornee otros 2 ó 3 minutos, o hasta que todo el queso se derrita.

NOTE: Long grain rice can be used.

### Datos de Nutrición

Tamaño por Ración (289 g)  
Raciones por Envase 4

Cantidad por Ración	% Valor diario*
<b>Calorías 267</b>	
<b>Grasa Total 4g</b>	
Grasa Saturada 2g	
Grasas Trans 0g	
<b>Colesterol 8mg</b>	
<b>Sodio 673mg</b>	
<b>Carbohidrato Total 42g</b>	
Fibra Dietética 10g	
Azúcares 3g	
<b>Proteínas 16g</b>	
Vitamina D 0mcg	
Calcio 155mg	
Hierro 4mg	
Potasio 597mg	

\* Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. sus Valores Diarios pueden ser mayores o menores según sus necesidades calóricas:

	Calorías: 2,000	2,500
Grasas totales	Menos de 65g	80g
Grasas saturadas	Menos de 20g	25g
Colesterol	Menos de 300mg	300mg
Sodio	Menos de 2,400mg	2,400mg
Carbohidratos totales	300g	375g
Fibra dietética	25g	30g

## Estofado de Lentejas y Arroz con Hierbas a la Kelly

Porciones 4



### Ingredientes:

- 2 ⅔ tazas caldo de pollo
- ¾ taza lentejas (seleccionadas y lavadas)
- ¾ taza cebolla picada
- ½ taza arroz integral hervido
- ¼ taza agua
- ½ cucharadita albahaca
- ½ cucharadita orégano
- ½ cucharadita tomillo
- ½ taza queso mozzarella (dividida en partes)

### Direcciones:

1. En una fuente honda de 2½ cuartos, agregue el caldo de pollo, las lentejas, las cebollas, el arroz integral, el agua, las especias y ¼ de taza de queso mozzarella.
2. Cubra y hornee a 350°F por 2 horas y agregue más caldo si el estofado parece seco.
3. Cubra con el resto del queso y hornee otros 2 ó 3 minutos, o hasta que todo el queso se derrita.

NOTE: Long grain rice can be used.

### Datos de Nutrición

Tamaño por Ración (289 g)  
Raciones por Envase 4

Cantidad por Ración	% Valor diario*
<b>Calorías 267</b>	
<b>Grasa Total 4g</b>	
Grasa Saturada 2g	
Grasas Trans 0g	
<b>Colesterol 8mg</b>	
<b>Sodio 673mg</b>	
<b>Carbohidrato Total 42g</b>	
Fibra Dietética 10g	
Azúcares 3g	
<b>Proteínas 16g</b>	
Vitamina D 0mcg	
Calcio 155mg	
Hierro 4mg	
Potasio 597mg	

\* Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. sus Valores Diarios pueden ser mayores o menores según sus necesidades calóricas:

	Calorías: 2,000	2,500
Grasas totales	Menos de 65g	80g
Grasas saturadas	Menos de 20g	25g
Colesterol	Menos de 300mg	300mg
Sodio	Menos de 2,400mg	2,400mg
Carbohidratos totales	300g	375g
Fibra dietética	25g	30g