



# Sopa de Lentejas con Arroz Integral

## Ingredientes (para 4 personas)

- ½ Taza de arroz integral
- ½ Cebolla cabezona
- 1 Cucharadita de cúrcuma
- 1 Diente de ajo
- 1 Taza de lentejas Diana
- Sal
- Pimienta
- 1 Astilla de canela
- 2 Cucharaditas de jengibre
- 2 Cucharadas de aceite Diana con Vitaminas
- 2 Cucharadas de perejil picado
- 1 Zanahoria picada
- 1 Tallo de apio picado
- 1 Cucharada de cilantro picado
- 3 Cucharadas de pasta de Tomate
- 5-6 Tazas de caldo de verduras



## Preparación

1. En una olla calienta el aceite Diana con vitaminas
2. Sofríe la cebolla hasta que esté transparente
3. Agrega la zanahoria, ajo y jengibre
4. Añade las lentejas y sofríe
5. Añade el arroz, la cúrcuma y mezcla bien
6. Vierte el caldo caliente, la pasta de tomate
7. Condimenta con sal y pimienta
8. Agrega la canela y deja cocinar durante 45 minutos tapado y revolviendo ocasionalmente
9. Cuando las lentejas y el arroz estén cocidos agrega perejil y mezcla
10. Sirve y añade un poco más de perejil espolvoreado ¡Disfruta!

**Inspírate todos los días.**

Encuentra cientos de recetas que tenemos para ti.