

Red lentil soup



Fast to cook, red lentils are also packed with heart-healthy fiber and enamel-building magnesium. The combination of almonds, carrots and curry give this hearty soup a delectable flavor.

Ingredients:

- 2 large carrots
- 1 medium-size onion
- 2 celery stalks
- 16 oz red lentils
- $\frac{3}{4}$ cup heavy cream
- 2 cloves garlic
- $\frac{1}{2}$ cup blanched almonds
- 1 tablespoon curry
- 2 bouillon cubes
- 1 bay leaf
- Parsley
- Salt

Instructions:

1. Wash and peel the vegetables.
2. Chop carrots into 2-inch pieces, cut onion into evenly sized quarters and finely dice the celery stalks.
3. Combine lentils, carrots, onions, garlic, almonds, curry, bay leaf and bouillon cubes in a pot with 7 cups of water. Salt to taste.
4. Simmer until lentils are soft, about 40 to 60 minutes. Stir occasionally.
5. Remove from heat, and discard bay leaf.
6. Puree using a food processor or hand-held blender, then return to stove.
7. Stir in heavy cream and heat thoroughly.
8. Garnish with parsley.

Sopa de lentejas rojas



Rápidas de cocinar, las lentejas rojas también están llenas de fibra saludable para el corazón y magnesio que fortalece el esmalte dental. La combinación de almendras, zanahorias y curry le da a esta sopa sustanciosa un sabor delicioso.

Ingredientes:

- 2 zanahorias grandes
- 1 cebolla de tamaño medio
- 2 tallos de apio
- 16 oz de lentejas rojas
- ¾ taza de crema espesa
- 2 dientes de ajo
- ½ taza de almendras blanqueadas
- 1 cucharada de curry
- 2 cubos de caldo
- 1 hoja de laurel
- Perejil
- Sal

Instrucciones:

1. Lava y pela las verduras.
2. Corta las zanahorias en trozos de 2 pulgadas, corta la cebolla en cuartos del mismo tamaño y pica finamente los tallos de apio.
3. Combina las lentejas, zanahorias, cebollas, ajo, almendras, curry, hoja de laurel y cubos de caldo en una olla con 7 tazas de agua. Agrega sal al gusto.
4. Cocina a fuego lento hasta que las lentejas estén blandas, aproximadamente de 40 a 60 minutos. Revuelve ocasionalmente.
5. Retira del fuego y descarta la hoja de laurel.
6. Haz un puré usando un procesador de alimentos o una batidora de mano, luego regresa la mezcla a la estufa.
7. Agrega la crema espesa y calienta bien.
8. Decora con perejil.