

Lentil and Tomato Tacos

For more recipe ideas, visit us at: slofoodbank.org/nutrition

Makes: 4 servings **Total Time:** 40 minutes

Ingredients:

1 cup dry lentils, rinsed and drained
1 can (15 ounce) diced tomatoes
1 onion, finely chopped
2 cloves garlic, minced
1 teaspoon chili powder
1/2 teaspoon ground cumin
1/2 teaspoon paprika
Salt and black pepper to taste
2 tablespoons olive oil
1 cup vegetable broth or water

For Serving:

8 small taco shells or tortillas
Shredded lettuce
Diced tomatoes
Sliced avocado or guacamole
Sour cream or Greek yogurt (optional)
Shredded cheese (optional)
Fresh cilantro, chopped (optional)



1. In a medium saucepan, combine the rinsed lentils and vegetable broth or water. Bring to a boil, then reduce the heat, cover, and simmer for about 20-25 minutes, or until the lentils are tender but not mushy. Drain any excess liquid and set aside.
2. In a large skillet, heat the olive oil over medium heat. Add the chopped onion and about 3-4 minutes. Add the minced garlic and cook for another 30 seconds until fragrant. Then stir in the cooked lentils, canned diced tomatoes, chili powder, ground cumin, paprika, salt, and black pepper to the skillet. Simmer for 5-7 minutes.
3. Warm the taco shells or tortillas for a couple minutes in the oven or on a heated skillet.
4. To assemble the tacos, spoon the lentil and tomato filling into each taco shell. Top with shredded lettuce, diced tomatoes, avocado slices or guacamole, and any optional toppings like sour cream or shredded cheese.



For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.

Lentil and Tomato Tacos

For more recipe ideas, visit us at: slofoodbank.org/nutrition

Makes: 4 servings **Total Time:** 40 minutes

Ingredients:

1 cup dry lentils, rinsed and drained
1 can (15 ounce) diced tomatoes
1 onion, finely chopped
2 cloves garlic, minced
1 teaspoon chili powder
1/2 teaspoon ground cumin
1/2 teaspoon paprika
Salt and black pepper to taste
2 tablespoons olive oil
1 cup vegetable broth or water

For Serving:

8 small taco shells or tortillas
Shredded lettuce
Diced tomatoes
Sliced avocado or guacamole
Sour cream or Greek yogurt (optional)
Shredded cheese (optional)
Fresh cilantro, chopped (optional)



1. In a medium saucepan, combine the rinsed lentils and vegetable broth or water. Bring to a boil, then reduce the heat, cover, and simmer for about 20-25 minutes, or until the lentils are tender but not mushy. Drain any excess liquid and set aside.
2. In a large skillet, heat the olive oil over medium heat. Add the chopped onion and about 3-4 minutes. Add the minced garlic and cook for another 30 seconds until fragrant. Then stir in the cooked lentils, canned diced tomatoes, chili powder, ground cumin, paprika, salt, and black pepper to the skillet. Simmer for 5-7 minutes.
3. Warm the taco shells or tortillas for a couple minutes in the oven or on a heated skillet.
4. To assemble the tacos, spoon the lentil and tomato filling into each taco shell. Top with shredded lettuce, diced tomatoes, avocado slices or guacamole, and any optional toppings like sour cream or shredded cheese.



For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.

Tacos de Lentejas y Tomate

Para más ideas de recetas, visítenos en: slofoodbank.org/nutrition

Hace: 4 porciones **Tiempo total:** 40 minutos

Ingredientes:

1 taza de lentejas secas, enjuagadas y escurridas
1 lata (15 onzas) de tomates cortados en dados
1 cebolla finamente picada
2 dientes de ajo, picados
1 cucharadita de chile en polvo
1/2 cucharadita de comino molido
1/2 cucharadita de pimentón
Sal y pimienta negra al gusto
2 cucharadas de aceite de oliva
1 taza de caldo de verduras

Para Servir:

8 tacos pequeños o tortillas
Lechuga picada
Tomate cortado en dados
Aguacate en rodajas o guacamole
Crema agria o yogur griego (opcional)
Queso rallado (opcional)
Cilantro fresco picado (opcional)



1. En una cacerola mediana, combine las lentejas enjuagadas y el caldo de verduras o el agua. Llevar a ebullición, luego reducir el fuego, tapar y cocer a fuego lento durante unos 20-25 minutos, o hasta que las lentejas estén tiernas pero no blandas. Escurrir el exceso de líquido y reservar.
2. En una sartén grande, calentar el aceite de oliva a fuego medio. Añadir la cebolla picada y unos 3-4 minutos. Añadir el ajo picado y cocinar otros 30 segundos hasta que esté fragante. A continuación, añadir a la sartén las lentejas cocidas, los tomates en dados enlatados, el chile en polvo, el comino molido, el pimentón, la sal y la pimienta negra. Cocine a fuego lento durante 5-7 minutos.
3. Calentar los tacos o tortillas durante un par de minutos en el horno o en una sartén caliente.
4. Para montar los tacos, vierta el relleno de lentejas y tomate en cada taco. Cubra con lechuga rallada, tomates cortados en cubitos, rodajas de aguacate o guacamole, y cualquier aderezo opcional como crema agria o queso rallado.



Para información sobre CalFresh o el Banco de Alimentos, llame al (805) 238-4664

Tacos de Lentejas y Tomate

Para más ideas de recetas, visítenos en: slofoodbank.org/nutrition

Hace: 4 porciones **Tiempo total:** 40 minutos

Ingredientes:

1 taza de lentejas secas, enjuagadas y escurridas
1 lata (15 onzas) de tomates cortados en dados
1 cebolla finamente picada
2 dientes de ajo, picados
1 cucharadita de chile en polvo
1/2 cucharadita de comino molido
1/2 cucharadita de pimentón
Sal y pimienta negra al gusto
2 cucharadas de aceite de oliva
1 taza de caldo de verduras

Para Servir:

8 tacos pequeños o tortillas
Lechuga picada
Tomate cortado en dados
Aguacate en rodajas o guacamole
Crema agria o yogur griego (opcional)
Queso rallado (opcional)
Cilantro fresco picado (opcional)



1. En una cacerola mediana, combine las lentejas enjuagadas y el caldo de verduras o el agua. Llevar a ebullición, luego reducir el fuego, tapar y cocer a fuego lento durante unos 20-25 minutos, o hasta que las lentejas estén tiernas pero no blandas. Escurrir el exceso de líquido y reservar.
2. En una sartén grande, calentar el aceite de oliva a fuego medio. Añadir la cebolla picada y unos 3-4 minutos. Añadir el ajo picado y cocinar otros 30 segundos hasta que esté fragante. A continuación, añadir a la sartén las lentejas cocidas, los tomates en dados enlatados, el chile en polvo, el comino molido, el pimentón, la sal y la pimienta negra. Cocine a fuego lento durante 5-7 minutos.
3. Calentar los tacos o tortillas durante un par de minutos en el horno o en una sartén caliente.
4. Para montar los tacos, vierta el relleno de lentejas y tomate en cada taco. Cubra con lechuga rallada, tomates cortados en cubitos, rodajas de aguacate o guacamole, y cualquier aderezo opcional como crema agria o queso rallado.



Para Información sobre CalFresh o el Banco de Alimentos, llame al (805) 238-4664