

# EASY ONE POT MEAL RECIPES

*Cooking has never been this easy.*





# Lentil Minestrone

ADAPTED BY DOMINICAN UNIVERSITY FROM CHOOSE MYPLATE  
[HTTPS://WWW.MYPLATE.GOV/RECIPES/MYPLATE-CNPP/LENTIL-MINESTRONE](https://www.myplate.gov/recipes/myplate-cnpp/lentil-minestrone) AND  
[HTTPS://WWW.ADASHOFMEGNET.COM/SLOW-COOKER-VEGETABLE-MINESTRONE-SOUP/](https://www.adashofmagnut.com/slow-cooker-vegetable-minestrone-soup/)

## INGREDIENTS

- 1 tablespoon olive or vegetable oil
- 1 yellow onion (peeled and chopped)
- 2 cloves garlic (peeled and minced)
- 3 carrots (scrubbed and diced into 1/4-inch pieces)
- 1 celery stalk (diced into 1/4-inch pieces)
- 1 sweet potato (scrubbed and diced into 1/4-inch pieces)
- 1 zucchini (diced into 1/4-inch pieces or 1 cup of frozen zucchini)
- 2 cups canned low-sodium, diced tomatoes (including liquid)
- 1/2 cup dry lentils or 1 cup low-sodium canned lentils (brown, red or green)
- 8 cups water+1 cube low-sodium chicken bouillon

OR

- 8 cups of low-sodium fat free chicken broth or chicken stock
- 4 cups fresh or frozen kale or spinach (washed and chopped)

## STOVE TOP DIRECTIONS

1. Put a soup pot on the stove over medium-high heat. When the pot is hot, add the oil. Add onion and garlic and cook about 7 minutes until golden.
2. Add carrots, celery, sweet potato, and zucchini and cook about 10 minutes until slightly tender.
3. Add tomatoes, lentils, water, and chicken bouillon cube or broth/stock and bring to a boil over high heat. Turn the heat down to low, cover and cook 40 minutes.
4. Add the kale or spinach and cook an additional 20 minutes. Serve right away or cover and refrigerate for up to 3 days.  
Serves 6. Enjoy!

## CROCK POT INSTRUCTIONS

1. Add onions, celery, carrot, zucchini, garbanzo beans, lentils, water and bouillon cube or the broth/stock, pepper, salt and oregano to the crock pot. Mix to combine.
2. Cover with a lid and cook on low for 8-10 hours.
3. With about 2 hours left, add in the kale or spinach.
4. Continue to cook until lentils are tender (between the 8-10 hours). Serves 6. Enjoy!



# Minestrone de Lentejas

ADAPTED BY DOMINICAN UNIVERSITY FROM CHOOSE MYPLATE [HTTPS://WWW.MYPLATE.GOV/RECIPES/MYPLATE-CNPP/LENTIL-MINESTRONE](https://www.myplate.gov/recipes/myplate-cnpp/lentil-minestrone) AND [HTTPS://WWW.ADASHOFMEGNUT.COM/SLOW-COOKER-VEGETABLE-MINESTRONE-SOUP/](https://www.adashofmegnut.com/slow-cooker-vegetable-minestrone-soup/)

## INGREDIENTES

1 cucharada de aceite de oliva o vegetal

1 cebolla amarilla (pelada y picada)

2 dientes de ajo (pelados y picados)

3 zanahorias (lavadas y cortadas en cubitos en trozos de 1/4 de pulgada)

1 tallo de apio (cortado en cubitos en trozos de 1/4 de pulgada)

1 batata (lavada y cortada en cubitos en trozos de 1/4 de pulgada)

1 calabacín (cortado en cubitos en trozos de 1/4 de pulgada o 1 taza de calabacín congelado)

2 tazas de tomates enlatados bajos en sodio, cortados en cubitos (incluido el líquido)

1/2 taza de lentejas secas o 1 taza de lentejas enlatadas bajas en sodio (marrones, rojas o verdes)

8 tazas de agua + 1 cubo de caldo de pollo bajo en sodio

0

8 tazas de caldo de pollo sin grasa bajo en sodio o caldo de pollo

4 tazas de col rizada o espinaca fresca o congelada (lavada y picada)

## DIRECCIONES DE LA ESTUFA

1. Pon una olla sopera en la estufa a fuego medio-alto. Cuando la olla esté caliente, agregue el aceite. Agregue la cebolla y el ajo y cocine unos 7 minutos hasta que estén dorados.
2. Agregue las zanahorias, el apio, la batata y el calabacín y cocine unos 10 minutos hasta que estén ligeramente tiernos.
3. Agregue los tomates, las lentejas, el agua y el cubo de caldo de pollo o el caldo / caldo y deje hervir a fuego alto. Baje el fuego a bajo, tape y cocine 40 minutos.
4. Agrega la col rizada o las espinacas y cocina 20 minutos más. Sirva de inmediato o cubra y refrigere por hasta 3 días. Sirve 6. ¡Disfruta!

## INSTRUCCIONES DE OLLA DE BARRO

1. Agregue cebollas, apio, zanahoria, calabacín, garbanzos, lentejas, agua y cubitos de caldo o el caldo / caldo, pimienta, sal y orégano a la olla de barro. Mezclar para combinar.
2. Cubra con una tapa y cocine a fuego lento durante 8-10 horas.
3. Con aproximadamente 2 horas restantes, agregue la col rizada o las espinacas.
4. Continúe cocinando hasta que las lentejas estén tiernas (entre las 8-10 horas). Sirve 6. ¡Disfruta!