

Learn how to make

One-Pot Lentil Stew



by



INGREDIENTS

- 1 cup uncooked, rinsed lentils
- ½ cup uncooked white rice
- 3 cups sliced carrots
- 1 lb frozen spinach
- 3 cups water
- 1 packet (2 oz or 4 tablespoon) onion soup mix, reduced sodium
- 1 teaspoon basil

INSTRUCTIONS

1. Peel and slice carrots.
 2. Rinse lentils.
 3. Place all ingredients in large pot.
 4. Stir to combine and bring to a boil.
 5. Reduce heat, cover and cook until rice is tender (about 20-30 minutes).
 6. Serve.
- Serves 6.

Adapted from: fruitsandveggies.org/recipes/one-pot-lentil-dish/

To learn more, visit www.iowatotalcare.com.

Iowa Total Care provides Medicaid health insurance to Iowans. Established in 2019, Iowa Total Care exists to transform the health of communities we serve, one person at a time.



Aprenda a preparar
**Estofado de lentejas
en una olla**



por



INGREDIENTES

- 1 taza de lentejas crudas y enjuagadas
- 1/2 taza de arroz blanco crudo/seco
- 3 tazas de zanahorias en rodajas
- 3 tazas de agua
- 1 libra de espinacas congeladas
- 1 paquete (2 onzas o 4 cucharadas) de mezcla de sopa de cebolla, reducida en sodio
- 1 cucharadita de albahaca (basil)

INSTRUCCIONES

1. Pela y corta las zanahorias en rodajas.
2. Enjuaga las lentejas.
3. Ponga todos los ingredientes en una olla grande.
4. Revuelva para combinar y deje hervir.
5. Reduzca el fuego, cubra y cocine hasta que el arroz esté tierno (aproximadamente de 20 a 30 minutos).
6. Serva.

Rinde 6 porciones.

Receta adaptada de: fruitsandveggies.org/recipes/one-pot-lentil-dish/

Para obtener más información, visite www.iowatotalcare.com.

Iowa Total Care ofrece seguro médico de Medicaid a los habitantes de Iowa. Establecido en 2019, Iowa Total Care existe para transformar la salud de las comunidades a las que servimos, una persona a la vez.

