

EASY POTATO AND LENTIL SOUP

This Easy Potato & Lentil Soup is a warm, budget-friendly meal made with simple ingredients—potatoes, carrots, lentils, and chicken broth. It's naturally high in fiber, packed with plant-based protein, low in fat, and rich in vitamins and minerals like potassium, iron, and vitamin A. Hearty, nourishing, and perfect for a quick, comforting dinner or weekly meal prep.

List of Ingredients and Estimated Cost

• 1-2 tbsp of cooking oil (any type)	\$6.50
• 1 medium, diced onion	\$0.60
• 2 cloves of garlic, minced	\$0.25
• 2-3 medium carrots, diced	\$0.60
• 2 large potatoes, diced	\$1.00
• 1 cup of dry lentils	\$1.20
• 4 cups chicken broth	\$1.50
• 2 cups of water	free
• Preferred seasonings (salt, pepper, etc.) to taste	0.05

Recipe Cost:
\$5.40

Instructions

1. In a large pot over medium heat, warm cooking oil of your choice (olive, canola, avocado, etc.).
2. Next, add the diced onion and carrots. Cook them for 5-7 minutes until softened. Add minced garlic and cook for an additional minute.
3. Stir in the diced potatoes and dry lentils and mix coated with oil and aromatics.
4. Pour in the chicken broth and water. Bring the mixture to a boil.
5. Add your preferred seasonings.
6. Lower heat to medium-low, cover, simmer 25-35 minutes, stirring occasionally. Cook until lentils are soft and potatoes are fork tender.
7. Add more seasoning if needed. Serve and enjoy!



SOPA FÁCIL DE PAPA Y LENTEJAS

Esta Sopa Fácil de Papa y Lentejas es una comida cálida y económica hecha con ingredientes simples: papas, zanahorias, lentejas y caldo de pollo. Es naturalmente alta en fibra, rica en proteína vegetal, baja en grasa y llena de vitaminas y minerales como potasio, hierro y vitamina A. Es sustanciosa, nutritiva y perfecta para una cena rápida y reconfortante o para preparar comidas de la semana.

Lista de Ingredientes y Costo Estimado

• 1-2 cucharadas de aceite (cualquier tipo)	\$6.50
• 1 cebolla mediana, picada	\$0.60
• 2 dientes de ajo, picados	\$0.25
• 2-3 zanahorias medianas, picadas	\$0.60
• 2 papas grandes, picadas	\$1.00
• 1 taza de lentejas secas	\$1.20
• 4 tazas de caldo de pollo	\$1.50
• 2 tazas de agua	gratis
• Condimentos preferidos (sal, pimienta, etc.) al gusto	0.05

**Costo de la
receta:
\$5.40**

Instrucciones

1. En una olla grande a fuego medio, calienta aceite para cocinar de tu elección (oliva, canola, aguacate, etc.).
2. Luego, agrega la cebolla y las zanahorias picadas. Cocínalas por 5-7 minutos hasta que se ablanden. Añade el ajo picado y cocina por 1 minuto más.
3. Incorpora las papas picadas y las lentejas secas, y mezcla para que se cubran con el aceite y los aromáticos.
4. Vierte el caldo de pollo y el agua, y deja que la mezcla llegue a hervir.
5. Reduce el fuego a medio-bajo, tapa la olla y deja cocinar a fuego lento durante 25 a 35 minutos, revolviendo de vez en cuando. Cocina hasta que las lentejas estén suaves y las papas estén tiernas.
6. Prueba la sopa y ajusta el sazón si es necesario. Luego sirve y disfruta.

