

✓ PROTEIN PACKED

✓ FILLING

✓ EASY TO COOK AND  
ADD TO MEALS

# all about LENTILS

Lentils are as easy to prepare as pasta and can be used in all sorts of meals and snacks!

## Let's Get Cooking!

Cook up a big batch of lentils and store in the fridge or freezer, then add them to recipes all week long (see back side for details).



### Crispy Lentil Meatballs

**Total time: 35 min**

**Serves: 4**

- 1 cup dry lentils
- 1 pound lean ground beef or turkey
- 1 cup grated Parmesan
- 1 Tbsp granulated garlic
- 2 Tbsp Italian seasoning
- 1 Tbsp black pepper
- 1 tsp salt
- 1 bunch fresh parsley, finely chopped (or 2 Tbsp dried)
- 2 eggs
- 2 Tbsp cooking oil

Rinse lentils. Bring to boil in 2 cups water, reduce heat, simmer for 35-40 min. or until soft. Strain off excess water.

Mix ground meat, Parmesan, garlic, Italian seasoning, pepper, and salt. In a separate bowl, mash cooked lentils with a fork. Add eggs, continue mashing until well mixed. Combine lentil and egg puree into beef mixture. Add parsley. Mix well. Form meatballs using  $\frac{1}{4}$  cup of mixture and roll into balls. About 1" in diameter.

Heat pan over medium heat with 2 Tbsp cooking oil. Add meatballs to hot pan. Allow meatballs to brown, and then rotate and repeat until all sides are golden, crispy brown (160°F for beef or 165°F for turkey). Serve over pasta or veggies.



### Lentils with Roast Vegetables

**Total time: 40 min**

**Serves: 4**

- 1 cup dry lentils
- 4 cups veggies, washed and chopped (carrots, zucchini, potatoes, squash)
- 2 Tbsp cooking oil
- Salt & black pepper to taste
- $\frac{1}{4}$  cup chopped fresh parsley (or 1 Tbsp dried)
- 1 Tbsp chopped garlic (or 1 tsp dried garlic)
- Juice from  $\frac{1}{2}$  lemon

Rinse lentils. Bring to boil in 2 cups water, reduce heat, simmer for 20-25 min. or until tender. Strain off excess water.

Preheat oven to 400°F. Chop veggies into pieces 2" in length and  $\frac{1}{2}$ " in width. Place in mixing bowl, with 1 Tbsp cooking oil,  $\frac{1}{2}$  tsp salt,  $\frac{1}{2}$  tsp pepper, and garlic. Mix until coated. Pour onto baking sheet and spread evenly and place in preheated oven. After 4-5 min., stir veggies around on pan and return to oven. Bake 4-5 min. more. Remove from oven.

Add 1 Tbsp oil in skillet on stove top. Once hot, sauté lentils 2-4 min. Add lemon,  $\frac{1}{2}$  tsp salt, and stir. Add the roast vegetables and parsley into the pan and stir. Serve.



### Beef and Lentil Meatloaf

**Total time: 70 min**

**Serves: 4-6**

- 1 cup dry lentils
- 2 eggs
- $\frac{1}{2}$  cup ketchup or BBQ sauce
- 2 Tbsp mustard (yellow, brown or Dijon)
- 1 pound lean ground beef or turkey
- 1 tsp granulated garlic
- 1 Tbsp black pepper
- 1 tsp salt
- 1 bunch green onions, chopped

Rinse lentils. Bring to boil in 2 cups water, reduce heat, simmer for 35-40 min. or until soft. Strain off excess water.

Heat oven to 350°F. In a large bowl, add 1 cup cooked lentils and mash with fork. Add 1 egg and continue mashing until nearly pureed. Add one more egg,  $\frac{1}{2}$  cup ketchup (or BBQ sauce), and mustard. Mix well. Stir in remaining cup of lentils. Set aside.

Add ground meat in separate bowl. Mix in garlic, pepper, salt, and green onions. Add all ingredients into lentil mixture. Mix well.

Add meatloaf mix into an 8"x 8" baking pan. Pat down mixture into pan until even on top. Bake for 25-30 min., or 160°F for beef and 165°F for turkey. Remove from oven and serve!

# all about LENTILS



## How to Cook Dry Lentils



1. Rinse lentils with water—no need to soak!
2. Combine lentils and water, bring to a boil.  
 💧 For every cup of lentils, use 2.5 cups of water.
3. Most types of lentils need to simmer for 20-40 minutes until tender. Some types of lentils (like split red lentils) only take 5-10 minutes.

**TIP:** ½ cup dry = 1 cup cooked

## Easy Swaps

Not sure how to use lentils in your favorite recipes? Try these easy swaps.



### Tacos or Burritos

Replace half of beef, chicken, pork or turkey with cooked lentils.

### REPLACE THIS

½ OR ALL BEEF OR CHICKEN

### WITH THIS

COOKED LENTILS



### Lasagna or Pasta Sauce

Replace half the meat with cooked lentils. For a smooth texture, mash the lentils after you cook them. Add to your marinara sauce or any of your favorite pasta sauces!

½ OR ALL MEAT

COOKED LENTILS



### Soups or Casseroles

Replace half the meat or grains with lentils.

½ OR ALL MEAT OR GRAINS

COOKED LENTILS

## How to Store

### PANTRY

#### DRY LENTILS

*Store Time: Up to 1 Year*

If stored for longer, lentils may require longer cooking times to soften.

#### CANNED LENTILS (sealed)

*Store Time: Several Years*

*TIP: Store dry and canned lentils in a dark, dry and cool place for lasting freshness.*

### REFRIGERATOR

#### COOKED OR CANNED LENTILS (opened)

*Store Time: Up to 5 Days*

Sealed in airtight container in cooking liquid or covered with water.

#### SOUPS, CHILI AND CURRIES

*Store Time: Up to 5 Days*

Store in sealed, airtight container.

### FREEZER

#### COOKED LENTILS

*Store Time: 6 Months*

After lentils have cooled completely, drain any excess liquid and store in single-serving portions in sealed, airtight containers or freezer bags.

#### SOUPS, CHILI AND CURRIES

*Store Time: 3-6 Months*

Store in sealed, airtight container.

*TIP: To thaw frozen lentils or meals, place in the refrigerator overnight to thaw, or warm over gentle heat just before eating.*



For more recipes or information, please visit:

[www.usapulses.org/TIPS](http://www.usapulses.org/TIPS) or follow us on

social media @USAPulses

✓ ALTO CONTENIDO DE PROTEÍNAS

✓ LLENADORAS

✓ FÁCILES DE COCINAR Y DE AGREGAR A LAS COMIDAS

# todo sobre LAS LENTEJAS

¡Las lentejas son tan fáciles de preparar como la pasta y se pueden usar en todo tipo de comidas y botanas!



## ¡A cocinar!

Cocine una gran cantidad de lentejas y guárdelas en el refrigerador o el congelador. Luego, agréguelas a las recetas durante toda la semana (para más detalles consulte en el reverso).



### Albóndigas Crujientes de Lentejas

**Tiempo Total: 35 minutos; Porciones: 4**

1 taza de lentejas secas  
1 libra de carne molida magra o pavo  
1 taza de queso parmesano rallado  
1 cucharada de ajo picado  
2 cucharadas de condimento italiano  
1 cucharadita de sal  
1 manojo de perejil fresco, finamente picado (o 2 cucharadas de perejil seco)

2 huevos  
2 cucharadas de aceite para cocinar

Enjuague las lentejas. Deje hervir en 2 tazas de agua, reduzca el fuego, cocine a fuego lento durante 35-40 minutos o hasta que esté suave. Cuele el exceso de agua.

Mezcle la carne molida, queso parmesano, ajo, condimento italiano, pimienta y sal. Aparte en un tazón grande, muele las lentejas cocidas con un tenedor. Agregue los huevos, continúe moliendo hasta que estén bien mezclados. Mezcle las lentejas y el puré de huevo con la mezcla de carne. Agregue el perejil. Mezcle bien. Forme albóndigas con  $\frac{1}{4}$  taza de la mezcla y enrolle en bolas. Aproximadamente de 1" de diámetro.

Caliente la sartén a fuego mediano con 1 cucharada de aceite de cocina. Agregue las albóndigas a la sartén caliente. Deje que las albóndigas se doren, luego voltéelas y repita hasta que todos los lados estén dorados y crujientes (160°F para carne de res o 165°F para pavo). Sirva sobre pastas o verduras.



### Lentejas con Verduras Asadas

**Tiempo Total: 40 minutos; Porciones: 4**

1 taza de lentejas secas  
4 tazas de verduras, lavadas y picadas (zanahorias, calabacín, papas, calabaza)  
2 cucharadas de aceite para cocinar  
Sal y pimienta negra a gusto  
 $\frac{1}{4}$  taza de perejil fresco picado (o 1 cucharadita de perejil seco)  
Jugo de  $\frac{1}{2}$  limón

Enjuague las lentejas. Deje hervir en 2 tazas de agua, reduzca el fuego y cocine a fuego lento durante 20-35 minutos o hasta que estén blandas. Cuele el exceso de agua.

Precalente el horno a 400°F. Pique las verduras en trozos de 2" de largo y  $\frac{1}{2}$  de ancho. Coloque en un tazón grande con 1 cucharada de aceite de cocina,  $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal,  $\frac{1}{2}$  cucharadita de pimienta y ajo. Mezcle muy bien. Vierta sobre una lata para hornear y unte de manera uniforme y coloque en el horno precalentado. Después de 4-5 minutos, revuelva las verduras en la sartén y vuelva al horno. Hornee durante 4-5 minutos más. Retire del horno.

Agregue 1 cucharada de aceite en la sartén sobre la estufa. Una vez caliente, saltee las lentejas de 2-4 min. Agregue limón,  $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal y revuelva. Agregue las verduras asadas y el perejil en la sartén y revuelva. Servir.



### Pastel de Carne de Res y Lentejas

**Tiempo Total: 70 minutos; Porciones: 4-6**

1 taza de lentejas secas  
2 huevos  
 $\frac{1}{2}$  taza de ketchup o salsa de barbacoa  
2 cucharadas de mostaza (amarilla, café o Dijon)  
1 libra de carne molida magra o pavo  
1 cucharada de ajo picado  
1 cucharada de pimienta negra  
1 cucharadita de sal  
1 manojo de cebollines picados

Enjuague las lentejas. Ponga a hervir en 2 tazas de agua, reduzca el fuego y cocine a fuego lento durante 35-40 min o hasta que estén blandas. Cuele el exceso de agua.

Caliente el horno a 350°F. En un tazón grande, agregue 1 taza de lentejas cocidas y muélaslas con un tenedor. Agregue 1 huevo y continúe moliendo hasta que esté hecho casi puré. Agregue un huevo más,  $\frac{1}{2}$  taza de salsa de tomate (o salsa BBQ) y mostaza. Mezcle bien. Agregue la taza restante de lentejas. Dejar a un lado.

Agregue la carne molida en un recipiente aparte. Mezcle el ajo, la pimienta, la sal y los cebollines. Agregue todos los ingredientes a la mezcla de lentejas. Mezcle bien.

Agregue la mezcla de pastel de carne a una fuente para hornear de 8" x 8". Aplane la mezcla con la mano hasta que se vea pareja. Hornee durante 25-30 minutos o 160°F para carne de res y 165°F para pavo. Retire del horno y ¡sirva!

# todo sobre LAS LENTEJAS



## Cómo Remojar y Cocinar Lentejas Secas.



1. Enjuague las lentejas con agua, ¡no necesita remojarlas!
2. Mezcle las lentejas con agua y deje hervir.  
 Por cada taza de lentejas, use 3 tazas de agua. **CONSEJO:** ½ taza secas = 1 taza cocida
3. La mayoría de los tipos de lentejas se deben hervir a fuego lento durante 20-40 minutos hasta que estén blandas. Algunos tipos de lentejas (como las lentejas rojas partidas) sólo demoran entre 5-10 minutos.

## Intercambios Fáciles

¿No está seguro de cómo usar las lentejas en sus recetas favoritas? Pruebe estos intercambios fáciles



### Tacos or Burritos

Reemplace la mitad de la carne de res, pollo, cerdo o pavo con lentejas cocidas.

### REEMPLACE ESTO CON ESTO

½ O TODA LA CARNE DE RES O POLLO

LENTEJAS COCIDAS



### Lasaña

Reemplace la mitad de la carne de res con lentejas cocidas. Para obtener una textura suave, muele las lentejas después de cocinarlas. ¡Agréguelas a su salsa marinara o a cualquiera de sus salsas favoritas para pastas!

½ O TODA LA CARNE DE RES

LENTEJAS COCIDAS



### Sopas o Guisos

Reemplace la mitad de la carne de res o granos con lentejas.

½ O TODA LA CARNE DE RES O GRANOS

LENTEJAS COCIDAS



## Cómo Almacenar

### DESPENSA

#### LENTEJAS SECAS

**Tiempo de Almacenamiento:** Hasta 1 año  
Si se almacenan por más tiempo, las lentejas pueden necesitar tiempos de cocción más largos para que se ablanden.

#### LENTEJAS EN LATA (SELLADAS)

**Tiempo de Almacenamiento:** Varios Años

**CONSEJO:** Guarde las lentejas secas y enlatadas en un lugar oscuro, seco y frío para que se mantengan frescas.

### REFRIGERADOR

#### LENTEJAS COCIDAS O ENLATADAS (ABIERTAS)

**Tiempo de Almacenamiento:** Hasta 5 Días  
Sellada en un recipiente hermético con el líquido en que se cocinó o cubiertas con agua.

#### SOPAS, CHILI Y CURRIES

**Tiempo de Almacenamiento:** Hasta 5 Días  
Guarde en un recipiente hermético, sellado.

### CONGELADOR

#### LENTEJAS COCIDAS

**Tiempo de Almacenamiento:** 6 Meses  
Después que las lentejas se hayan enfriado por completo, escurra cualquier exceso de líquido y guárdelas en porciones individuales en recipientes herméticos o bolsas selladas para el congelador.

#### SOPAS, CHILI Y CURRIES

**Tiempo de Almacenamiento:** 3-6 meses  
Guarde en un recipiente hermético, sellado.

**CONSEJO:** Para descongelar las lentejas o las comidas congeladas, colóquelas en el refrigerador durante la noche o caliéntelas a fuego suave, justo antes de comer.



Para obtener más recetas o información, visite:  
[www.usapulses.org/TIPS](http://www.usapulses.org/TIPS) o síguenos en  
 medios de comunicación social @USAPulses