

**INGREDIENTES:**

- Aceite de oliva en aerosol antiadherente
- 1 cebolla
- ½ pimiento rojo picado
- 2-3 dientes de ajo picados
- 1 taza de lentejas
- 1 tomate picado
- 2 cucharadas de pasta de tomate
- 1 taza de verduras congeladas
- 1 papa mediana (preparadas si se necesita una dieta baja en potasio)
- 2 zanahorias medianas cortadas
- 4 tazas de caldo de pollo sin sal (casero)
- 2 tazas de agua
- ¼ taza de cilantro

Spices:

- 2 cucharadas de ajo en polvo
- 2 cucharadas de comino en polvo
- 1 cucharada de cúrcuma en polvo
- 2 cucharadas de cebolla en polvo
- 2 cucharadas de orégano seco
- 2 cucharadas de perejil seco

Sopa vegana de lentejas

Preparación:

1. Coloque aceite para cocinar en una sartén grande con antiadherente y caliente a fuego medio.
2. Agregue la cebolla, el pimiento morrón y el ajo, y cocine hasta que las verduras estén tiernas.
3. Agregue las especias (el ajo en polvo, el comino, la cúrcuma en polvo, la cebolla en polvo, el orégano seco y el perejil seco), las lentejas, los tomates, la pasta de tomate, el cilantro fresco, las verduras congeladas, las papas, las zanahorias, el caldo de pollo y el agua, y ponga a hervir.
4. Baje el fuego y deje cocinar hasta que las lentejas estén blandas.
5. Retire del fuego.
6. Sirva y decore con cilantro cortado.