# TOMATO RED LENTIL & SPINACH STEW SERVED WITH RICE

This simple and delicious Tomato, Red Lentil, and Spinach Stew is vegan, gluten-free, and packed with nutrients. Quick and easy to make, it's a wholesome comfort food you'll turn to again and again.

**Nutritional Highlights:**
Red lentils are high in fiber, low in fat, and an excellent plant-based protein source. They also provide a wide range of phytochemicals that help protect against chronic diseases.
Tomatoes, spinach, and chili are a rich mix of B vitamins, along with vitamins A, C, and K; minerals like manganese, magnesium, and potassium; plus antioxidants and folate. Together, these ingredients support digestion, weight management, cardiovascular and bone health, and help regulate blood pressure and cholesterol. They also boost immunity and energy levels and contribute to managing conditions such as osteoporosis, cancer, and diabetes.

## Ingredients (Serves 4):

| | |
|---|---|
| 1/2 onion, diced | 1 handful cherry tomatoes |
| 1 Tablespoon olive oil | 5 ounces (150g) fresh spinach |
| 1 1/2 cups (300g) red lentils, rinsed | Chili flakes |
| 4 1/2 cups (1L) vegetable broth or water | Salt and freshly ground pepper |
| 1 cup crushed tomato | 1 ½ cooked rice (cook per packet instructions |

## Instructions:

1. Heat the olive oil in a medium saucepan. Add the onions and cook until soft and translucent.
2. Add red lentils and cover with broth or water. Bring to a boil, cover tightly, reduce heat and simmer until they are tender, about 15 minutes, stirring regularly. Pour crushed tomatoes and stir well.
3. Add spinach and stir until wilted, then add cherry or chopped tomatoes, and give a good stir. Season with salt and freshly ground pepper, add some chili flakes.
4. Serve with a side of rice.

***Eat & Enjoy!***

Recipe adapted from: www.delscookingtwist.com

**Help Me Help You**
A 501(c)(3) nonprofit charity
(562) 612-5001 info@helpmehelpu.org www.helpmehelpu.org
The MSC 1301 W. 12th Street, Long Beach CA 90832 PO Box 32861 Long Beach, CA 90832

# GUISO DE LENTEJAS ROJAS CON TOMATE Y ESPINACAS SERVIDO CON ARROZ

Este sencillo y delicioso estofado de tomate, lentejas rojas y espinacas es vegano, sin gluten y repleto de nutrientes. Rápido y fácil de preparar, es un alimento reconfortante y saludable que repetirás una y otra vez.

**Información nutricional destacada:**

Las lentejas rojas son ricas en fibra, bajas en grasa y una excelente fuente de proteína vegetal. Además, aportan una amplia gama de fitoquímicos que ayudan a proteger contra enfermedades crónicas.

Los tomates, las espinacas y el chile son una rica mezcla de vitaminas del complejo B, junto con vitaminas A, C y K; minerales como manganeso, magnesio y potasio; además de antioxidantes y folato. Juntos, estos ingredientes favorecen la digestión, el control de peso, la salud cardiovascular y ósea, y ayudan a regular la presión arterial y el colesterol. Además, refuerzan el sistema inmunitario y los niveles de energía, y contribuyen al control de enfermedades como la osteoporosis, el cáncer y la diabetes.

**Ingredientes (4 porciones):**

| | |
|---|---|
| 1/2 cebolla picada | 1 puñado de tomates cherry |
| 1 cucharada de aceite de oliva | 150 g de espinacas frescas |
| 1 1/2 tazas (300 g) de lentejas rojas, enjuagadas | hojuelas de chile |
| 4 1/2 tazas (1 L) de caldo vegetal o agua | Sal y pimienta recién molida |
| 1 taza de tomate triturado | 1 ½ arroz cocido (cocinar según las instrucciones del paquete) |

**Instrucciones:**

1. Calentar el aceite de oliva en una cacerola mediana. Agregar las cebollas y cocinar hasta que estén blandas y translúcidas.
2. Agregar las lentejas rojas y cubrir con caldo o agua. Llevar a ebullición, tapar bien, reducir el fuego y cocinar a fuego lento hasta que estén tiernas, unos 15 minutos, removiendo regularmente. Agregar el tomate triturado y remover bien.
3. Agregar las espinacas y remover hasta que se ablanden; luego, agregar tomates cherry o picados y remover bien. Sazonar con sal y pimienta recién molida, y añadir un poco de chile en hojuelas.
4. Servir con arroz.

**¡Come y disfruta!**

Receta adaptada de: www.delscookingtwist.com

**Help Me Help You**
A 501(c)(3) nonprofit charity
(562) 612-5001 info@helpmehelpu.org www.helpmehelpu.org
The MSC 1301 W. 12th Street, Long Beach CA 90832 PO Box 32861 Long Beach, CA 90832