

Lentil Nut “Meatballs”

Serves 6

Ingredients

- 15oz can of lentils, or 1 ½ cup of dried and soaked lentils
- 1 cup of preferred unsalted nuts (cashew, walnut, pecan)
- (2) 4oz cans of mushrooms or 1 cup of thinly sliced fresh mushrooms
- 1 cup of sweet potato or 1 can of sweet potato, peeled and diced
- 2 slices of bread
- 1 tablespoon tomato paste
- 1 tablespoon low sodium soy sauce or Worcestershire sauce
- 1 tablespoon Italian seasoning (sub with ½ Tbs of dried thyme and ½ Tbs of dried oregano if on hand)
- 1 tablespoon unsalted garlic powder
- 1 teaspoon unsalted onion powder
- ¼ teaspoon Salt
- ¼ teaspoon pepper
- 1 teaspoon olive oil

Directions

1. Preheat oven to 350 F.
2. Start a pot of boiling water with diced sweet potato and cook until soft. After potatoes are cooked remove, in the same pot used for boiling potatoes, boil lentils until soft.
3. Rip or cut the bread into small pieces or toast bread and blend to create breadcrumbs for a finer, denser outcome.
4. In a sauté pan add mushrooms, nuts, seasonings, salt, pepper and oil (sub water or stock for oil to reduce fat intake). Cook until nuts and mushrooms are slightly toasted.
5. Add potatoes, mushrooms, and nuts in a blender and pulse into small pieces (not pureed) then place in a large bowl.
6. Add soft lentils to bowl and combine. Slowly add bread and combine to ensure mixture does not get too dry.
7. Start to combine all products in the bowl with tomato paste and soy sauce,
8. Assemble mixture into 1 oz balls on a baking sheet and bake for 12 minutes.

“Albondigas” de lentejas y nueces

6 porciones

Ingredientes

- 1 lata de lentejas de 15 oz, o 1 ½ taza de lentejas secas y remojadas
- 1 taza de nueces sin sal preferidas (marañón, nuez, pecana)
- 2 latas de 4 oz de champiñones o 1 taza de champiñones frescos en rodajas finas
- 1 taza o 1 lata de batata(camote), pelada y cortada en cubitos
- 2 rebanadas de pan
- 1 cucharada de pasta de tomate
- 1 cucharada de salsa de soja baja en sodio o salsa Inglesa
- 1 cucharada de condimento italiano (suplente con ½ cucharada de tomillo seco y ½ cucharada de orégano seco si está disponible)
- 1 cucharada de ajo en polvo sin sal
- 1 cucharadita de cebolla en polvo
- ¼ de cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta
- 1 cucharadita de aceite de oliva

Instrucciones

1. Precaliente el horno a 350 F
2. Ponga una olla con agua a hervir con la batata/camote cortada en cubitos y cocine hasta que estén blandas, reserve. En la misma olla que usó para hervir las papas, hierva las lentejas hasta que estén blandas.
3. Parta o corte el pan en trozos pequeños o tueste el pan y muele en un procesador para crear pan rallado obteniendo un resultado más fino y denso.
4. En una sartén, agregue los champiñones, las nueces, los condimentos, la sal, la pimienta y el aceite (sustituya el aceite por agua o caldo para reducir el consumo de grasas). Cocine hasta que las nueces y los champiñones estén ligeramente tostados.
5. Agregue las batatas, los champiñones y las nueces en una licuadora y tritúrelos en trozos pequeños (no en puré) y luego colóquelos en un tazón grande.
6. Agregue las lentejas al tazón y combine. Agregue lentamente el pan y combine para asegurarse de que la mezcla no se seque demasiado.
7. Comience a combinar todos los productos en el recipiente con pasta de tomate y salsa de soja.
8. Ensamble la mezcla en bolas de 1 oz en una bandeja para hornear y hornee por 12 minutos.