

ENSALADA DE LENTEJAS CON MAÍZ

3 raciones

15 min

Muy fácil

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Ensaladas · Legumbres · Vegetarianas



Información nutricional

Valores por ración

Energía	Proteínas
175 kcal	6 g
Grasas	Carbohidratos
10 g	16 g
Fibra	Sal
5 g	0.7 g

Ingredientes


- 200 g de canónigos
- 150 g de lentejas cocidas
- 50 g de tomate
- 40 g de maíz dulce
- 30 g de cebolla dulce
- 20 g de aceite de oliva
- Sal

Preparación paso a paso

TRADICIONAL

- 1** Abre el bote de lentejas, enjuágalas bajo el grifo y escurre bien.
- 2** Coloca los canónigos en una bandeja o fuente amplia.
- 3** Lava el tomate y pica la cebolla. Trocea el tomate en dados pequeños.
- 4** Mezcla en la fuente las lentejas, la cebolla, el maíz y el tomate.
- 5** Aliña con el aceite y la sal. Remueve suavemente y sirve fría.

THERMOMIX

- 1** Enjuaga y escurre las lentejas.
- 2** Reserva.
- 3** Pon la cebolla en el vaso y pica. **4 seg / vel 5**
- 4** Incorpora el tomate en cuartos y trocea. **3 seg / vel 4**
- 5** Agrega las lentejas escurridas y el maíz.
- 6** Aliña con el aceite y la sal y mezcla. **10 seg / vel **
- 7** Coloca los canónigos en una fuente y vierte encima la mezcla del vaso.
- 8** Mezcla con suavidad y sirve.

Consejos

- Enjuaga y escurre muy bien las lentejas cocidas para que la ensalada quede suelta y no arrastre líquido.

- Pica las verduras en dados pequeños para que el bocado sea uniforme y más agradable. Si la preparas con antelación, guarda las hojas verdes aparte y mézclalas justo antes de servir para que se mantengan frescas.
- Ajusta el aliño al final, probando primero: así evitas pasarte de sal.
- Para táper, lleva el aliño en un botecito y añade al momento de comer.