ENSALADA DE LENTEJAS LIGERA-COLESTEROL

1 raciones | 10 min | Muy fácil

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Colesterol · Ensaladas



Información nutricional

Valores por ración

Energía	**Proteínas**
123 kcal	6 g
Grasas	**Carbohidratos**
8 g	12 g
Fibra	**Sal**
8 g	0.7 g

Ingredientes

- 80 g de tomate
- 60 g de pepino
- 40 g de pimiento rojo
- 35 g de lentejas cocidas
- 3 g de aceite de oliva
- Vinagre
- Perejil u orégano
- Sal moderada

Preparación paso a paso

TRADICIONAL

1. Enjuaga bien las lentejas cocidas si son de bote.
2. Lava el tomate, el pimiento rojo y el pepino.
3. Corta el tomate en dados pequeños.
4. Corta el pimiento rojo en trocitos finos.
5. Corta el pepino en dados o medias lunas.
6. Mezcla las verduras con las lentejas en un bol.
7. Añade perejil, orégano o especias al gusto.
8. Aliña con el AOVE, vinagre y una pizca de sal.
9. Mezcla suavemente para no romper demasiado las lentejas.
10. Sirve fría.

Consejos

- Enjuaga bien las lentejas cocidas si son de bote.
- Corta las verduras en dados pequeños para lograr una mezcla más cómoda.
- Aliña la ensalada justo antes de servir.
- Mezcla con suavidad para no romper demasiado las lentejas.
- Sirve la ensalada fría para potenciar su frescura.