



# Ensalada de lentejas con hierbabuena

Este plato, inspirado en la cocina libanesa, además de su exquisito sabor, aportará mucho hierro y tendrás energía todo el día ya que está hecho a base de lentejas combinadas con cebolla morada, hierbabuena, perejil y una vinagreta de limón.

## INGREDIENTES

 x2

-  1/2 taza de lentejas
-  1/2 cebolla morada
-  1 tomate
-  1/4 taza de perejil
-  1/4 taza de hierbabuena.
-  Aliño: 2 cuch. de aceite de oliva
-  Zumo de limón Sal y pimienta



## INFORMACIÓN

### NUTRICIONAL

Por persona

Kcal	244
Lípidos	12,7
Proteínas	10,2
Carbohidratos	24,8



## ELABORACIÓN

[mividasana.es](http://mividasana.es)



-  1. cocinar las lentejas, colar y enfriar
-  2. mezclar todos los ingredientes
-  3. servir en un bol y decorara con queso feta y hierbabuena



Mi vida sana