



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

ix2



- 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



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