Cristina Sánchez | Nutrición y Psicología



ENSALADAS · VEGANO

Ensalada de lentejas

4 raciones 370 kcal

Ingredientes

- **1 taza** de lentejas crudas
- **3 tazas** de agua
- Rábano al gusto
- Pepino al gusto
- Pimiento rojo al gusto
- Pimiento verde al gusto
- Pimiento amarillo al gusto
- Tomate al gusto
- Zanahoria al gusto
- Aguacate al gusto
- Aceite de oliva virgen extra (AOVE)
- Hierbabuena

POR RACIÓN

Proteínas	**15 g**
Grasas	**16 g**
Hidratos	**45 g**
Fibra	**11 g**

Elaboración

1. Cocer 1 taza de lentejas crudas en 3 tazas de agua y escurrir
2. Añadir verduras en taquitos al gusto: rábano, pepino, pimiento rojo, verde y amarillo, tomate, zanahoria y aguacate
3. Aliñar con un buen AOVE aromatizado con hierbabuena

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Cristina Sánchez | Nutrición y Psicología

cooknest.app/@cristinasanchez-nutricion · Instagram @cristinasanchez_nutricion