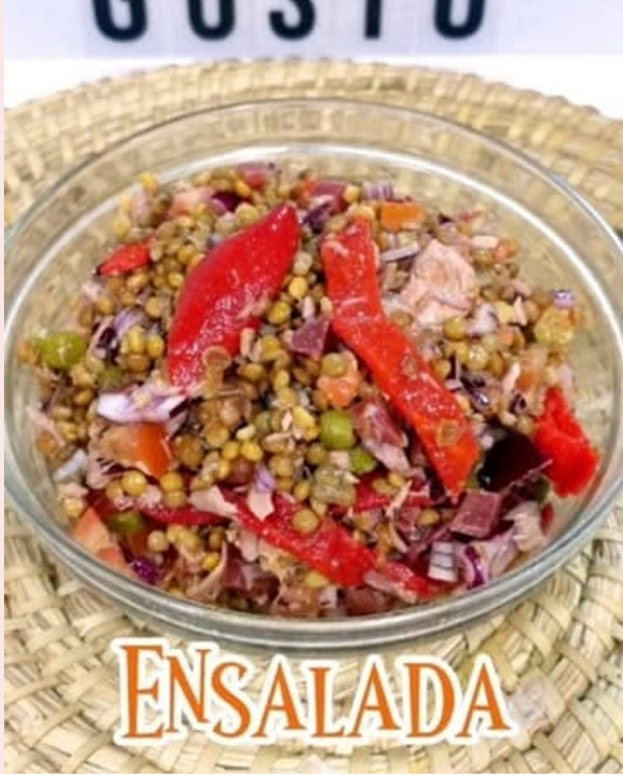
HerZechef 👆



ENSALADAS

Ensalada de lentejas

2 raciones 343 kcal

Ingredientes

- **1** bote de lentejas cocidas
- **1** tomate
- **1/2** cebolla
- **4**-5 pepinillos
- Pimiento del piquillo
- **20 gr** Jamón
- **50 gr** Atún en conserva
- Salsa de soja
- Vinagre
- Sal
- Aceite de oliva

POR RACIÓN

Proteínas	22 g
Grasas	15 g
Hidratos	33 g
Fibra	12 g

Elaboración

1. Vaciar el bote de lentejas cocidas en un bol
2. Cortar un tomate en cuadraditos muy pequeños
3. Pelar la cebolla y cortarla en trocitos muy pequeñitos
4. Cortar los pepinillos en vinagre en rodajitas
5. Mezclar en el bol con las lentejas todos los ingredientes picados
6. Añadir jamón picado, un poco de atún en conserva y tiritas de pimiento del piquillo
7. Aderezar con un chorrito de aceite de oliva, un poco de sal, un chorrito de vinagre y un chorretón de salsa de soja
8. Mezclar para que se repartan bien todos los ingredientes

RECOMENDACIONES

Sin chorizo también están buenas. Añade lo que más te guste.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de HerZechef 👆
cooknest.app/@locuraalgusto · Instagram @locuraalgusto