



Dificultad:
Baja



Porciones:
6



Tiempo:
35 minutos

Información Nutricional

Energía:	281 Kcal
Proteínas:	15.3 g
Grasa Total:	11.0 g
Colesterol:	0 mg
H. de Carbono:	32.9 g
Fibra Dietética:	8,5 g
Sodio:	431 mg

ENSALADA DE LENTEJAS Y VEGETALES

Ingredientes

- 2 Tazas de lentejas previamente remojadas del día anterior
- 1 Tableta de caldo ajo cebolla MAGGI®
- 1 Palta grande y firme
- 1 Bandeja de tomates cherry de 250 g
- ½ Paquete de rúcula
- ½ Taza de brotes de alfalfa
- 2 Limones grandes
- 3 Cucharadas de aceite de oliva
- 1 Cucharada de mostaza

Preparación

1.- Junta las lentejas en una olla con dos litros de agua caliente y condimentada con el caldo cebolla ajo MAGGI. Cocina a fuego durante 30 minutos hasta que queden blandas. Una vez listas retíralas del fuego, escurre y deja enfriar.

2.- Acomoda las lentejas frías en una fuente extendida y agrega láminas de palta, tomates cherry partidos en mitades, hojas de rúcula y brotes de alfalfa.

3.- Prepara un aderezo simple juntando en un pequeño recipiente el jugo de dos limones, el aceite y la mostaza, condimenta con un toque de sal y pimienta, remueve hasta juntar bien y vierte sobre la ensalada para servirla de inmediato.