



ENSALADA DE LENTEJAS CON HUEVOS DE CODORNIZ

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 240 g de lentejas cocidas
- 240 g de tomate
- 50 g de apio
- 120 g de cebolla roja
- 2 unidades de huevos de codorniz
- 240 g de zanahoria
- 40 g de aceite de oliva virgen
- 10 ml de vinagre de Módena
- 5 g de orégano
- sal

LA PREPARACIÓN

- Pela los tomates, córtalos en cubos sin semillas y coloca en un cuenco; pela la cebolla y el apio y corta en juliana muy fina. Mezcla col el tomate y la zanahoria.
- Añade las lentejas bien escurridas y remueve cuidadosamente. Decora con los huevos pelados y cortados en dos. Reserva en la nevera.
- Bate el aceite con el vinagre, la sal y el orégano hasta emulsionar bien.
- Rocía la ensalada con esta vinagreta y sirve.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos
de carbono
40.9 g

Grasas
11.9 g

Kcal
346

Proteínas
16.1 g