



ENSALADA DE LENTEJAS

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 240 g de lentejas cocidas
- 200 g de cebolla tierna
- 150 g de pimiento rojo
- 150 g de pimiento verde
- 150 g de zanahoria rallada
- 300 g de tomate
- 160 g de lechuga
- 2 unidades de huevo
- 40 g de aceite de oliva
- 5 ml de vinagre
- sal

LA PREPARACIÓN

- Limpiar y trocear toda la verdura (en juliana o dados).
- Cocer los huevos, dejar enfriar y cortarlos a rodajas.
- En una ensaladera, mezclar las verduras, con las lentejas, poner encima el huevo cocido. Aliñar al gusto



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 41 g	Grasas 15.4 g
Kcal 397	Proteínas 20.6 g