

Ensalada de Aguacate y Lentejas

4 Porciones • 1 Porción = ½ Taza de Lentejas y ¼ de un Aguacate Pequeño

Receta adaptada de 101cookbooks.com



INGREDIENTES

- 1 diente de ajo pequeño
- ¼ cucharadita de sal marina
- 1 cucharada de jugo de limón
- 2 cucharadas de aceite de oliva extravirgen
- 2 tazas de lentejas cocidas
- 1 aguacate pequeño
- ¼ taza de cilantro fresco (picado grueso)
- ¼ taza de almendras tostadas (picado grueso)

INDICACIONES

1. Mezcle el diente de ajo con la sal marina en un mortero. Muela hasta que se forme una pasta. Coloque en un recipiente y agregue el jugo de limón. Bata en el aceite de oliva. Deje que el aderezo se asiente durante algunos minutos.
2. En un recipiente grande, mezcle las lentejas cocidas con el aderezo. Revuelva hasta mezclar, y luego coloque en una fuente.
3. Corte el aguacate en cuartos, en rodajas finas, y esparza sobre las lentejas. Exprima más jugo de limón y dele el toque final con las almendras picadas y el cilantro.

Nutrition Facts

4 servings per container
Serving size 1/2 cup lentils
with 1/4 avocado

Amount per serving
Calories **280**

% Daily Value*

Total Fat 16g 21%

Saturated Fat 2g 10%

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg 0%

Sodium 340mg 15%

Total Carbohydrate 24g 9%

Dietary Fiber 3g 11%

Total Sugars 2g

Includes 0g Added Sugars 0%

Protein 11g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 45mg 4%

Iron 4mg 20%

Potassium 535mg 10%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a

serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a

day is used for general nutrition advice.

Developed by The Children's Hospital of San Antonio

chefa.org

@CHEFSanAntonio



The Children's Hospital
of San Antonio™

CHRISTUS Health

© Culinary Health Education for Families