



# Ensalada de Lentejas

4 Porciones • 1 Porción = 1 Taza

## INGREDIENTES

- 2 cucharadas de aceite de oliva extravirgen (partes divididas)
- 1 diente de ajo picado
- 1 taza de lentejas crudas
- 2 tazas de agua
- ½ taza de espinaca baby picada
- ½ taza de tomates cherry picados
- ¼ taza de cilantro picado
- ½ taza de zanahorias cortadas en tiras finitas
- ½ taza de queso fresco desmenuzado
- 1 lima
- ½ cucharadita de comino molido
- ¼ cucharadita de sal

## INDICACIONES

1. Caliente una cacerola a fuego medio y agregue ½ cucharada de aceite. Incorpore el ajo y saltee hasta que se dore.
2. Agregue las lentejas y el agua en la cacerola. Lleve el agua a hervor y, luego, disminuya la temperatura para cocer a fuego lento. Tape y deje que las lentejas se cocinen durante 30 minutos aproximadamente. Las lentejas están listas cuando están blandas. Una vez que las lentejas estén cocidas, quite del fuego y deje enfriar.
3. En un recipiente grande, mezcle la espinaca, los tomates, el cilantro, las zanahorias, el queso fresco y las lentejas.
4. Exprima el jugo de lima y agregue el aceite remanente, el comino y la sal. Revuelva para mezclar todos los ingredientes.

## Nutrition Facts

4 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>1 cup</b>
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>300</b>
	<b>% Daily Value*</b>
<b>Total Fat</b> 11g	<b>14%</b>
Saturated Fat 2.5g	<b>13%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 10mg	<b>3%</b>
<b>Sodium</b> 210mg	<b>9%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 34g	<b>12%</b>
Dietary Fiber 6g	<b>29%</b>
Total Sugars 2g	
Includes 0g Added Sugars	<b>0%</b>
<b>Protein</b> 17g	
<b>Vitamin D</b> 0mcg	<b>0%</b>
<b>Calcium</b> 125mg	<b>10%</b>
<b>Iron</b> 3mg	<b>15%</b>
<b>Potassium</b> 156mg	<b>4%</b>

\*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

[chefs.org](http://chefs.org)

@CHEFSanAntonio



The Children's Hospital  
of San Antonio™

CHRISTUS Health

© Culinary Health Education for Families