



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

*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

@CHEFSanAntonio



The Children's Hospital
of San Antonio™

CHRISTUS Health

© Culinary Health Education for Families