

Ensalada de lentejas

INGREDIENTES

- 1 taza de cebollita picada
- 3 cucharadas de jugo de limón
- 4 tazas de lentejas cocidas
- ½ taza de cilantro finamente picado
- 1 pieza de tomate picado, orgánico, del huerto
- ¼ de taza de perejil finamente picado
- ½ taza de crema agria
- ½ cucharadita de sal de mar

PROCEDIMIENTO

En un recipiente colocar la cebolla, el jugo de limón, integrar y dejar reposar 5 minutos.

En un recipiente colocar las lentejas, el cilantro, el tomate, el perejil, agregar la cebolla con ajo, la crema agria, la sal de mar, integrar todo y disfrutar.

ENLACE AL VIDEO

<https://player.vimeo.com/video/282922009>

AUTORA

Lic. en Nutrición Liz Juárez de Puesan