

Ensalada de lentejas marinadas

Escanea para una receta interactiva



**GREATER
CHICAGO**
-FOOD-
DEPOSITORY.

Sirve: 6

Prep: 10 minutos | **Cocinar:** 20 minutos

INGREDIENTES

Aderezo de lima y ajo

- 1/4 taza jugo de lima
- 1/4 taza aceite de oliva
- 2 dientes de ajo picados
- 1/2 cucharada orégano seco
- 1/2 cucharadita sal
- Pimienta negra, al gusto

Ensalada

- 1 taza lentejas marrones secas
- 1/2 manojo de perejil, picado
- 1 pinta de tomates uva, cortados por la mitad
- 1/4 de cebolla morada pequeña, finamente picada
- 2 onzas queso feta, desmorondo

PREPARACIÓN

1. Agregue las lentejas a una cacerola con 2 tazas de agua. Llevar a hervir sobre fuego medio alto. Reduzca el fuego y cocine a fuego lento durante 20-30 minutos o hasta que estén tiernos. Escurre las lentejas y enjuague con agua fría.
2. Mientras se cocinan las lentejas, mezcle el jugo de lima, el aceite de oliva, el ajo, el orégano, la sal y la pimienta. Deje a lado.
3. Enjuague el perejil y retire las hojas de los tallos. Pique las hojas.
4. Transfiera las lentejas a un tazón grande. Agregue el perejil, los tomates, la cebolla, el queso feta y el aderezo. Revuelva para combinar y servir.



Información Nutricional

Porción: 1 taza

Calorías	225
Grasa total	11 g
Grasa saturada	3 g
Colesterol	8 mg
Sodio	307 mg
Carbohidratos	23 g
Fibra	11 g
Azúcares	3 g
Proteína	10 g

Fuente de receta: budgetbytes.com