

ENSALADA REFRESCANTE DE LENTEJA

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo total: 30 minutos

Incluido en la caja:

- 1 taza de lentejas cocidas
- ½ taza de tomates enlatados bajos en sodio en cubitos

Se necesitan los siguientes ingredientes adicionales:

- 1 pepino mediano, pelado y cortado en cubitos
- ½ cebolla pequeña (~ ¼ de taza), cortada en cubitos
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de jengibre molido

Direcciones:

1. Combine los ingredientes en un tazón; revuelva para mezclar y cubrir uniformemente.
2. Cubra y coloque en el refrigerador por 20 minutos.

Consejo: ¡Agregue espinacas o pimientos morrones para aumentar sensación crujiente y eficacia nutricional!



Información Nutricional*

Porciones totales: 1

Tamaño de la porción: 2 tazas y ½

Calorías: 321

Grasas: 1 g

Sodio: 27 mg

Carbohidratos: 59 g

Fibra: 20 g

Proteína: 21 g

Porciones de Carbohidratos: 4

**Los datos nutricionales incluyen lentejas hervidas, tomates enlatados cortados en cubitos sin sal agregada, pepino mediano (sin piel), jugo de limón fresco y especias.*