

## SALAD ĐẬU LẮNG TƯƠI

**Thời gian chuẩn bị:** 10 phút

**Tổng thời gian:** 30 phút

### Nguyên liệu trong hộp:

- 1 chén đậu lăng, đã nấu chín
- ½ chén cà chua thái hạt lựu đóng hộp ít muối

### Nguyên liệu khác cần có:

- 1 quả dưa leo cỡ vừa, đã gọt vỏ và thái hạt lựu
- ½ củ hành nhỏ (~¼ chén), thái hạt lựu
- 2 muỗng canh nước cốt chanh vàng
- 1 muỗng cà phê bột tỏi
- 1 muỗng cà phê bột gừng

### Chỉ dẫn:

1. Bỏ tất cả vào trong một cái tô lớn; trộn lên và trải đều.
2. Bọc lại và bỏ vào tủ lạnh khoảng 20 phút.

**Mẹo:** Thêm rau bina và ớt chuông để tăng thêm độ tươi giòn cũng như dinh dưỡng cho món salad!



### Thành phần dinh dưỡng\*

**Tổng số khẩu phần:** 1

**Kích cỡ khẩu phần:** 2 ½ chén

**Lượng calo:** 321

**Chất béo:** 1 g

**Natri:** 27 mg

**Carbohydrate:** 59 g

**Chất xơ:** 20 g

**Chất đạm:** 21 g

**Khẩu phần carbohydrate:** 4

\* Thành phần dinh dưỡng bao gồm đậu lăng đã luộc chín, cà chua thái hạt lựu đóng hộp không muối, một quả dưa leo cỡ vừa (gọt vỏ), nước cốt chanh, và gia vị.