



155 KCAL POR PORCIÓN

Ensalada de lentejas

INGREDIENTES POR PERSONA:

- 1/4 TAZA DE LENTEJAS COCIDAS
- 1/2 TAZA DE ESPINACA CRUDA
- 3/4 TAZA DE LECHUGA
- 25 GR. DE APIO COCIDO
- 1 REBANADAS DE JAMÓN PAVO
- 1 CUCHARADITAS DE ACEITE
- PIZCA PIMIENTA

PROCEDIMIENTO:

1. COCINAR LAS LENTEJAS Y SAZONARLO CON ACEITE, PIMIENTA Y SAL AL GUSTO.
2. LAVAR Y PICAR LA LECHUGA Y LA ESPINACA.
3. COCER EL APIO.
4. REVOLVER LA LENTEJA CON LA LECHUGA, ESPINACA Y APIO Y EL JAMÓN.
5. ¡DISFRUTA!

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

- 1 TAZAS DE LENTEJAS COCIDAS
- 1 TAZAS DE ESPINACA CRUDA
- 3 TAZAS DE LECHUGA
- 100 GR. DE APIO COCIDO
- 4 REBANADAS DE JAMÓN PAVO
- 4 CUCHARADITAS DE ACEITE
- PIZCA PIMIENTA

PORCIONES POR GRUPO DE ALIMENTO:

- LEGUMINOSAS: 2 PORCIONES
- AOA: 1 PORCIÓN
- VERDURA: 2 PORCIONES
- ACEITE S/P: 2 PORCIONES