



## Ensalada fría de lentejas

Numero de raciones: 8

Tamaño de raciones: 1 taza

### Equipo:

Cacerola con una tapa

### Ingredientes:

1-libra bolsa de lentejas\* verde o marrón, enjuagado  
1 pimiento rojo picado, cualquier tipo

\*No use lentejas rojas

### Aderezo:

½ de taza aceite de oliva  
1 cucharada de mostaza  
Jugo de 1 limón  
1 cucharadas comino  
½ cucharadita sal  
¼ de taza perejil, picada

### Direcciones:

En una grande cacerola, añada una bolsa de lentejas y 6-8 tazas de agua. Hierva tapado por 45-50 minutos hasta blandito y un poca tierna. Mezcle los ingredientes del aderezo juntos y añada a las lentejas cocidas con el pimiento rojo.

**Costo por recita:** \$3.19

**Costo por ración:** \$0.40

**Raciones de MiPlato:** 1 ración de proteína

### Datos De Nutrición

Tamaño por Ración 1 taza

Raciones por Envase 8

Cantidad por Ración

**Calorías 305**

	% Valores Diarios*	
<b>Grasa Total</b> 14g		<b>22%</b>
Grasa Saturada 2g		<b>10%</b>
Grasa Trans 0g		
Grasa Poliinsaturada 2g		
Grasa Monoinsaturada 10g		
<b>Colesterol</b> 0mg		<b>0%</b>
<b>Potasio</b> 620mg		<b>18%</b>
<b>Sodio</b> 173mg		<b>7%</b>
<b>Carbohidrato Total</b> 32g		<b>11%</b>
Fibra Dietética 12g		48%
Azucares 3g		
<b>Proteínas</b> 14g		<b>28%</b>
Vitamina A 2%	•	Vitamina C 26%
Calcio 4%	•	Hierro 320%

\*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas:

	Calorías:	
	2,000	2,500
Grasa Total	Menos de 65g	80g
Grasa Saturada	Menos de 20g	25g
Colesterol	Menos de 300mg	300mg
Sodio	Menos de 2,400mg	2,400mg
Carbohidrato Total	300mg	375mg
Fibra Dietética	25mg	30mg

\*\* Nutrición analizó con  
<https://www.supertracker.usda.gov>