

Receta de lentejas

Arrocera

Ensalada fría de lentejas



Ingredientes	Costo aprox..*
Lentejas bolsa de 1 libra, cocidas	\$1.19
1 pimiento rojo picado (rojo, verde, amarillo, etc.)	\$0.75
1 cebolla roja picada	\$0.89
Aderezo (aceite de oliva, mostaza, vinagre, comino, sal, perejil fresco)	\$1.25**
Total	\$4.08

de porciones: 8 **Costo por porción: \$0.51**

*Basado en la lista de precios de Peapod en línea del 2/09. Precio de las lentejas/ chícharos secos de Jewel.

**Condimentos y especias se han estimado a 25centavos cada vez que se usan.

Modo de preparar: Mezcle todos los ingredientes (con excepción del aderezo). Para el aderezo, mezcle los ingredientes en un tazón y agregue antes de servir.

Información Nutricional Porción 1 taza:

Calorías	276
Grasa Total	13g
Grasa saturada	1.7g
% diario total	8.5% **
Carbohidratos	30g
Proteínas	12g
Fibra	12g

	% total diario
Vit A	5%
Vit C:	40%
Calcio:	4%
Hierro	25%
Buena fuente de*	Vitamina C, hierro, vitamina B, potasio, magnesio
*(10% o mas del valor diario recomendado VDR)	

basada en una dieta de 2000 calorías

