

ENSALADA DE LENTEJAS CON VINAGRETA DE MANGO



Ingredientes para 4 personas

- ✓ 2 piezas de cebolla tierna
- ✓ 600 gramos de lentejas hervidas
- ✓ 1 pieza de mango
- ✓ 1 pieza de pimiento rojo
- ✓ 1 pieza de pimiento verde
- ✓ 1 cucharada de vinagre de vino
- ✓ 1 pizca de sal
- ✓ 1 pizca de pimienta blanca
- ✓ 5 cucharadas de aceite de oliva

Preparación

- 1) Cortar el pimiento verde, rojo y la cebolla tierna a dados muy pequeños de 2x2 mm.
- 2) Hacer la vinagreta con 5 partes de aceite y 1 de vinagre. Añadir los pimientos y la cebolla.
- 3) Cortar el mango a dados de 1/2 cm. Añádelo a la vinagreta, salpimentar y remover con cuidado.
- 4) Aliñar las lentejas con la vinagreta y servir fría.

Valor nutricional (por ración)

Valor energético: 279,71 Kcal.; Proteínas: 11,30 g; Hidratos de carbono: 31,19 g; Grasas: 12,04 g;

Comentario nutricional

Las lentejas son un alimento bajo en grasa y rico hidratos de carbono y proteínas de origen vegetal. Además, es una receta especialmente rica en fibra ya que se combina legumbres con verdura y fruta.

Esta ensalada es mejor tomarla una hora después de haberla acabado, en frío todos los ingredientes se integran mejor.

