



RECETAS SALUDABLES

Ensalada de lentejas con huevo y jamón



INGREDIENTES (2 PERSONAS)

- 160g lentejas cocidas (1 bote)
- 1 tomate
- Jamón cocido o serrano (al gusto)
- 1/2 cebolla
- 1/2 pimiento rojo
- Aceite de oliva
- Sal
- Pimienta
- Vinagre
- Mostaza (opcional)

ELABORACIÓN

1. Lavar y escurrir las lentejas si son cocidas de bote. O cocerlas y dejarlas atemperar. Cocer el huevo.
2. Lavar y cortar en trozos pequeños la cebolla, el tomate y el pimiento.
3. Picar el jamón y el huevo.
4. Mezclar en un bol todos los ingredientes y remover.
5. Para la vinagreta mezclar bien la mostaza, el aceite, el vinagre con unas varillas para emulsionar la mezcla y echarlo en la ensalada en el momento de servir.

PRECIO
(APROXIMADO PERSONA)

0,44 €