

# Delicia Fresca de Lentejas con Palta - Aguacate

## Ingredientes

### Para el aliño

Jugo de 1 limón

1 Cda de aceite de oliva

sal y pimienta al gusto

Cilantro o perejil picado

### VERDURAS

5 hojas de lechuga

1/4 de pimiento rojo

1/4 de Pepino

1 cda de cebolla roja

1 Tomate chico

1 tz de lentejas cocinadas

1/2 Palta o Aguacate



## Procedimiento

Cortar la cebolla en cubitos pequeños y poner en agua con sal unos 5 minutos para bajar la intensidad del sabor, luego enjuagar.

Lavar bien las hoja de lechuga y las demás verduras, tomate, pepino, pimiento y cortar en cubos.

Armr el plato, en la base la lechuga cortada con la mano en formato irregular, luego añadir las otras verduras, las lentejas y aliñar directo en el plato, con el jugo de limón, aceite de oliva, sal y pimienta al gusto, cilantro o perejil cortado y la media palta cortada en gajos.

Un plato simple pero delicioso y nutritivo. Buen apetito!