

Deliciosa y Fresca Ensalada de Lentejas

Ingredientes

Para el aliño

1 cda de aceite de Oliva

Jugo de 1 limón

1 cda de vinagre de Manzana

2 cdtas de finas hierbas:

Perejil, Tomillo, Eneldo, Orégano, Albahaca, o lo que tengas y te gusten.

Sal y pimienta al gusto

PARA LA ENSALADA

Un puñado de Espinaca bebe

1 cda de cebolla picada

1 tomate mediano

Un trozo de queso feta o queso fresco

1 tz de lentejas cocidas.



Procedimiento

En un bowl pequeño poner todos los ingredientes del aliño y mezclar.

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

Lavar bien las hoja de espinaca

Lavar el tomate y cortar en cubos pequeños,

Cortar el queso feta en cubos

Poner todo en un plato, agregar el aliño, mezclar y disfrutar!