

Ensalada de Lentejas

Sirve 4 o 5



Ingredientes:

- 2 tazas de lentejas verdes, limpias
- 6-8 verduras de hojas (acelga o col rizada)
- 1 zanahoria
- 4 cebolla de rama
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 ½ cucharada de jugo de limón
- ½ cucharadita de sal, pimienta, paprika y tomillo

Instrucciones:

1. Lavarse las manos.
2. Hervir 6 tazas de agua y agregar las lentejas. Cocinar las lentejas durante 20 a 25 minutos, o hasta que estén blanditas. Lavar con agua fría para evitar que se peguen y ponerlas aparte.
3. Rasgar la verduras en trozos pequeños
4. Picar la cebolla de rama, en pedazos finos.
5. Combinar todos los ingredientes en un tazón grande y agregar aceite de oliva, jugo de limón y especias.
6. Voltar y disfrutar! Ajustar con especias al gusto.

* Nota: Juegue con otros ingredientes! Puede añadir almendras picadas, apio, queso feta y mucho más!

Common Threads Cultiva una Alimentación Saludable!

Somos una organización local y estamos felices de crecer jardines y enseñar con cariño, recetas a los niños!

Por qué ensalada de Lentejas?

Las Lentejas son un tipo de **legumbre** con una fuente de proteína más barata que el carné, fácil de preparar, sostenible al medio ambiente y delicioso en ensaladas, sopas y curry. Otros legumbres incluyen: arvejas, frijoles, soja y cacahuets.

Pregunta a tu chefcito...

- Cómo podemos cocinar de manera segura y limpia?
- Cómo describirías el sabor, el olor y el aspecto de la ensalada?
- Qué ingredientes agregarías o quitarías de esta receta?

Piensa más allá!

¿Cómo afecta al mundo lo que elegimos comer? Piensa en el impacto que tiene con el medio ambiente, los animales y las personas.

Envíanos un email a info@commonthreadsfarm.org si le gustaría...

* compartir fotos o conversaciones inspiradas por esta receta

* ser voluntario en nuestros jardines o aulas de cocina!



www.commonthreadsfarm.org



@CommonThreadsFarm



@ctfgrown



Common Threads Cultiva una Alimentación Saludable!

Somos una organización local y estamos felices de crecer jardines y enseñar con cariño, recetas a los niños!