

ENSALADA DE LENTEJAS CON ARROZ

Rica, fresca y nutritiva ensalada de lentejas con arroz. Estamos seguros que te encantará.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Porciones

- 1/2 pepino
- Un trozo de cebolla
- 1 diente de ajo
- 1/2 Jícama
- 3 cebollas de cambray
- 2/3 de taza de lentejas crudas
- Sal
- 1/2 ramo de Perejil
- 2 tazas de arroz cocido
- 2 zanahorias

NOTA: TODAS LAS VERDURAS DEBEN DE ESTAR LAVADAS Y DESINFECTADAS.

Modo de preparación

bien 2/3 de taza de lentejas y las ponemos en una cacerola. Agregamos agua a cubrir, una cucharadita de sal, un trozo de cebolla y un diente de ajo pelado. Dejamos hervir a fuego alto y cuando suelte el hervor bajamos a flama baja y medio tapamos la cacerola. Dejamos de esa manera 35 minutos. Escurrimos las

lentejas y apartamos. (El agua de cocción la pueden utilizar para las plantas)

un frasco con tapa, agregamos 6 cucharadas de aceite de oliva, 6 cucharadas de aceite vegetal, 6 cucharadas de vinagre de manzana y 6 cucharadas de jugo de limón. Agregamos una pizca de azúcar, una poco de pimienta en polvo y sal al gusto. Tapamos el frasco y agitamos vigorosamente. Apartamos.

en un bowl $\frac{1}{2}$ pepino rallado sin semillas, 2 zanahorias peladas y ralladas y la mitad de una jícama pelada y rallada. Agregamos 3 rabinos de cebollita cambray finamente rebanadas y $\frac{1}{2}$ ramo de perejil picado.

las lentejas ya coladas y 2 tazas de arroz cocido. Mezclamos bien y agregamos el aderezo. Volvemos a mezclar.

.

NOTA.: TODAS LAS VERDURAS DEBEN DE ESTAR LAVADAS Y DESINFECTADAS.

MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Ver video