

Couscous Lentil Salad

Serves 4

Ingredients

- Pearl couscous
- 1 cup of green lentils
- 1 red bell pepper
- 1 large carrot
- 1 cup green olives
- ½ cup cherry tomatoes
- 2 green onions
- ¼ cup parsley
- 2 garlic cloves, minced
- ¼ cup olive oil
- ¼ cup red wine vinegar
- 1 tablespoon oregano
- ¼ teaspoon salt
- ¼ teaspoon pepper

Directions

1. Cook pearl couscous according to box.
2. Soak green lentils for 2 hours.
3. Dice red pepper and carrot, halve green olives and cherry tomatoes, and chop green onions and of parsley.
4. Add fresh water to a pot and cook green lentils until soft to bite.
5. After couscous and lentils have cooled, add all ingredients to a bowl and mix to combine.
6. Top the salad with this dressing: minced garlic cloves, olive oil, red wine vinegar, oregano, salt, and pepper.
7. Enjoy!

Nutrition Quick-Fact

Lentils are rich in prebiotic fiber and is very beneficial for digestive health!

Ensalada de lentejas y cuscús

4 porciones

Ingredientes

- Cuscús perlado
- 1 taza de lentejas verdes
- 1 pimiento rojo
- 1 zanahoria grande
- 1 taza de aceitunas verdes
- ½ taza de tomates cherry
- 2 cebolletas
- ¼ taza de perejil
- 2 dientes de ajo picados
- ¼ taza de aceite de oliva
- ¼ taza de vinagre de vino
- 1 cucharada de orégano
- ¼ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta

Instrucciones

1. Cocinar el cuscús perlado según las instrucciones del empaque.
2. Remojar las lentejas verdes durante dos horas.
3. Cortar en cubos el pimiento rojo y la zanahoria, cortar por la mitad las aceitunas verdes y los tomates cherry, y picar la cebolleta y el perejil.
4. Agregar agua fresca a una olla y cocinar las lentejas verdes hasta que estén blandas.
5. Una vez que las lentejas y el cuscús están cocidos, agregar todos los ingredientes al tazón y mezclar para combinar.
6. Terminar la ensalada con este aderezo: dientes de ajo picados, aceite de oliva, vinagre de vino, orégano, sal y pimienta.
7. ¡A disfrutar!

Información nutricional

¡Las lentejas son ricas en fibra prebiótica y son muy beneficiosas para la salud digestiva!