

Latin Lentil Salad

Serves 4

Ingredients

- 2 tablespoons feta cheese, crumbled
- 1 avocado, cut into cubes
- ½ cup red onion, finely chopped
- ¼ cup cilantro leaves, well rinsed and finely chopped
- ½ cup cherry tomatoes, cut into quarters
- 1 cup lentils, cooked (canned or vacuumed-packed)
- 2 small limes, juiced
- 2 tablespoons olive oil
- Pinch of salt and black pepper

Directions

1. In a large bowl, mix feta cheese, avocado, red onion, cilantro leaves, and tomatoes.
2. Rinse lentils if canned. Add lentils to large bowl and mix well to combine all ingredients.
3. In a small bowl, whisk the lime juice, olive oil, salt, and pepper. Pour dressing over lentils and mix to combine.
4. Enjoy!

Nutrition Quick-Fact

Lentils are a good source of plant-based protein, potassium and iron.

Ensalada latina de lentejas

4 porciones

Ingredientes

- 2 cucharadas de queso feta, desmoronado
- 1 aguacate, cortado en cubos
- ½ taza de cebolla morada, finamente picada
- ¼ taza de hojas de cilantro, bien lavadas y finamente picadas
- ½ taza de tomates cereza, cortados en cuartos
- 1 taza de lentejas cocidas (enlatadas o envasadas al vacío)
- 2 limones verdes, exprimidos
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Una pizca de sal y pimienta negra

Instrucciones

1. En un tazón grande, mezcle el queso feta con el aguacate, la cebolla morada, el cilantro y los tomates.
2. Escorra las lentejas si usa enlatadas. Agregue las lentejas al tazón grande y mezcle bien para combinar todos los ingredientes.
3. En un tazón pequeño, mezcle el jugo de limón con el aceite de oliva, la sal y la pimienta. Vierta el aderezo sobre las lentejas y mezcle bien para combinar.
4. ¡A disfrutar!

Información nutricional

Las lentejas son una buena fuente de proteína vegetal, potasio y hierro.