



ENSALADA DE LENTEJAS CON ATÚN



RACIONES
1 porción

RECOMENDACIÓN

1 TAZA= 120 – 200 Gramos
1 CUCHARADA RASA= 6 -8 Gramos
1 CUCHARADA COLMADA= 40-45 gramos.

INGREDIENTES

• ATÚN	80 GRAMOS
• LENTEJAS	20 GRAMOS
• ZANAHORIA	15 GRAMOS
• TOMATE CHONTO	15 GRAMOS
• CEBOLLA MORADA	10 GRAMOS
• LECHUGA	10 GRAMOS
• PIMIENTO ROJO	10 GRAMOS
• SAL	5 GRAMOS
• ACEITE	10 MILILITROS
• PAPAS CRIOLLAS	60 GRAMOS

PREPARACIÓN

1. En una olla añadir agua con las lentejas y una pizca de sal, cocinar durante 15 minutos.
2. Cortar finamente el tomate, la cebolla, pimentón, zanahoria y la lechuga cortarla en tiras finas.
3. Escurrir bien las lentejas y agregar en una taza; seguido esto añadir las verduras, el atún y por último la vinagreta para proceder a mezclar.
4. Emplatarse está deliciosa ensalada y acompañar con papas criollas.