

# Ensalada de lentejas

**CREATE**  
HEALTHY CHOICES  
en español

## Ingredientes

- 1 taza de lentejas cocidas
- 1 pepino cortado en trozos pequeños
- 1 chile pimiento o morrón rojo cortado en trozos pequeños
- 1 manojo de cilantro finamente picado
- El jugo de 2 limones verdes
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Sal al gusto

## Modo de preparación

En un recipiente grande, mezcle las lentejas, el pepino, el chile pimiento y el cilantro.  
En otro contenedor agregue el jugo del limón, el aceite de oliva, la sal y revuelva.  
Incorpore ésta mezcla a los demás ingredientes hasta que se integren bien.

Refrigere la ensalada por una hora antes de servir. Puede acompañarla con totopos y aguacate o palta.



**CREATE** SNAP-ED  
**BETTER HEALTH**

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. Utah State University es una institución de acción afirmativa e igualdad de oportunidades que está comprometida a mantener un ambiente laboral y de aprendizaje sin discriminación o acoso. Para mayor información sobre la política universitaria en contra de la discriminación vaya al sitio <https://www.usu.edu/equity/non-discrimination>.

**Extension**  
**UtahStateUniversity.**



Encuentre más recetas y sugerencias para tener una mejor salud en [CreateBetterHealth.espanol.org](https://CreateBetterHealth.espanol.org)