

CEVICHE DE LENTEJAS

Lista de INGREDIENTES

Para 2-3 porciones

Lentejas cocidas	2 tazas
Pepino mediano	1 pieza
Cebolla morada	½ pieza
Jitomates	2 piezas
Mango pequeño	1 pieza
Jugo del limón	½ taza
Sal	1 pizca
Cilantro	Al gusto



Acompañamiento SUGERIDO

Aguacate y tostadas horneadas.

Modo de PREPARACIÓN

- 1.- Coloque en una olla las lentejas con suficiente agua hasta cubrirlas, ponga a hervir durante 20 minutos o hasta que estén suaves.
- 2.- Cole las lentejas para retirar el agua de cocción y dejar enfriar.
- 3.- Lave todas las verduras y frutas, córtelas en cubos pequeños.
- 4.- En un bowl coloque las lentejas y agregue el pepino, la cebolla, el jitomate, el cilantro, el mango, la pizca de sal y el jugo de limón, mezcle todo para que los sabores se combinen.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN

Energía (kcal)	Proteína (g)	Grasas (g)	Hidratos de carbono (g)	Potasio (mg)	Fósforo (mg)	Sodio (mg)
210.3	13.7	3.56	16.56	918.16	417.5	13

