

Lentejas con aderezos

Ingredientes:

- 3 tazas de lentejas cocidas
- 1 pimiento morrón cortado en dados
- 1/4 taza de cebolla cortada en dados
- 1/4 taza de perejil fresco picado
- 1 cucharadita de mostaza
- 2 cucharadas de aceite
- 3 cucharadas de vinagre

Preparación:

1. En un bol grande, bata el aceite, la mostaza y el vinagre.
2. Añada las lentejas, los pimientos morrones, las cebollas y el perejil.
3. Sazone a gusto con sal y pimienta negra.
4. Sirva inmediatamente o refrigere durante la noche antes de servir.

Receta proporcionada por: Tessa Nguyen, dietista registrada (RD),
dietista/nutricionista certificada (LDN)



COMMUNITY
HEALTH &
ENGAGEMENT

Dressed Lentils

Ingredients:

3 cups lentils, cooked
1 bell pepper, diced
¼ cup onions, diced
¼ cup fresh parsley, chopped
1 teaspoon mustard
2 tablespoons oil
3 tablespoons vinegar

Directions:

1. In a large mixing bowl, whisk together oil, mustard and vinegar.
2. Fold in lentils, bell peppers, onions and parsley.
3. Season to taste with salt and black pepper.
4. Serve immediately or refrigerate overnight before serving