

## Ensalada Confeti de Lentejas

*Esta receta contiene granos integrales. El consumir la mitad de su porción en granos integrales, le puede ayudar a protegerse de muchas enfermedades crónicas.*

### Ingredientes:

1/2 taza de lentejas en grano  
 1 1/2 tazas de agua  
 1/2 cucharadita de sal  
 1 taza de arroz integral cocinado  
 1/2 taza de aderezo italiano de botella  
 1/2 taza de tomates, sin semillas y cortado  
 1/4 taza de chile pimiento picado  
 3 cucharadas de cebolla picada  
 2 cucharadas de apio picado  
 2 cucharadas de aceitunas verdes rellenas de chile pimiento en rebanadas  
 Perejil picado

### Preparación:

1. Lave y escurra las lentejas. Póngalas en una olla y añada agua y sal.
2. Ponga a hervir y luego reduzca el calor a fuego lento. Tape por 20 minutos, más o menos. No las cocine en exceso. Las lentejas deben estar tiernas al contacto con la piel. Escurra inmediatamente.
3. Combine las lentejas con arroz cocinado, ponga el aderezo sobre la mezcla y refrigere hasta que esté frío.
4. Añada el resto de los ingredientes, excepto el perejil y mezcle bien.
5. Adorne con perejil antes de servir.

### Ideas Brillantes:

Nutrition Facts	
Serving Size 2/3 cup (162g)	
Servings Per Container 6	
Amount Per Serving	
<b>Calories</b> 130	Calories from Fat 30
% Daily Value*	
<b>Total Fat</b> 3g	<b>5%</b>
Saturated Fat 0g	<b>0%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 670mg	<b>28%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 21g	<b>7%</b>
Dietary Fiber 3g	<b>12%</b>
Sugars 3g	
<b>Protein</b> 6g	
Vitamin A 4%	• Vitamin C 15%
Calcium 0%	• Iron 10%
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:	
	Calories 2,000 2,500
Total Fat	Less Than 65g 80g
Saturated Fat	Less Than 20g 25g
Cholesterol	Less Than 300mg 300 mg
Sodium	Less Than 2,400mg 2,400mg
Total Carbohydrate	300g 375g
Dietary Fiber	25g 30g
Calories per gram:	
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4	

**6 porciones de 2/3 de  
taza cada una**

Fuente de Información: OSU Oficina de Extensión. Para más recetas y otros recursos sobre comiendo bien por menos, vea nuestra página Internet <http://healthyrecipes.oregonstate.edu>