



Zesty Lentil Mediterranean Salad

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 15 minutos

TIEMPO PARA COCINAR: lentejas 25-30 min, judías verdes 4 min

TAMAÑO DE PORCIÓN: 1 taza

PORCIONES: 6

INGREDIENTES

- 1 lata (15 oz.) de lentejas marrones o verdes, enjuagadas, o 1.5 tazas cocidas
- 1 1/3 tazas de judías verdes enlatadas o al vapor cortadas en trozos de 1/4 de pulgada
- 1/2 taza de pimiento morrón rojo, en cuadritos finos
- 1/2 taza de cebolla morada, en cuadritos finos
- 1/2 taza de queso feta desmenuzado, cantidad dividida
- 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- 1/4 cucharadita de sal marina gruesa o kosher y pimienta negra
- 1 cucharadita mostaza de Dijon
- 3 cucharadas jugo de limón fresco
- 1/8 cucharadita comino molido
- 1/4 taza de eneldo fresco finamente picado, cantidad dividida

PREPARACIÓN

Ensalada

1. En un tazón grande, combine las lentejas, las judías verdes, la cebolla picada, el pimiento picado, 1/3 taza de queso feta, sal y pimienta al gusto

Aderezo

1. En un tazón pequeño, combine el aceite de olive extra virgen, el jugo de limón, la mostaza Dijon, el comino, la sal y la pimienta, y mezcle para combinar

2. Agregue 3/4 del eneldo fresco

Ensamblar plato

1. Agregue el aderezo a la mezcla de lentejas. Mezcle bien para combinar

2. Adorne con el resto del queso feta y eneldo fresco

Sustituciones: tofu firme por queso feta, espárragos al vapor por judías verdes al vapor, mostaza Dijon con miel para mostaza Dijon

FUENTE (O ADAPTADA DE)

<https://dishingouthealth.com/mediterranean-lentil-salad>

Receta modificada por CHOICES Programa Educativo de Nutrición
¿Necesita ideas para platillos? ¡Visite nuestro catálogo de recetas!

www.centraltexasfoodbank.org/recipes



Nutrition Facts	
servings per container	
Serving size	(76g)
Amount per serving	
Calories	170
% Daily Value*	
Total Fat 8g	10%
Saturated Fat 2g	10%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 5mg	2%
Sodium 170mg	7%
Total Carbohydrate 19g	7%
Dietary Fiber 10g	36%
Total Sugars 2g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 7g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 60mg	4%
Iron 2mg	10%
Potassium 315mg	6%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades. rec. 5/10

Este material fue financiado en parte por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA - SNAP



Zesty Lentil Mediterranean Salad

PREP TIME: 15 minutes

COOK TIME: lentil 25-30 min, beans 4 min

SERVING SIZE: 1 cup

SERVES: 6

INGREDIENTS

- 1 (15 oz.) can of brown or green lentils, rinsed, or 1.5 cups cooked
- 1 1/3 cups of canned or steamed green beans cut into 1/4 inch pieces
- 1/2 cup red bell pepper, fine dice
- 1/2 cup red onion, fine dice
- 1/2 cup crumbled feta cheese, divided
- 2 Tbsp. extra virgin olive oil
- 1/4 tsp. each kosher or coarse sea salt and black pepper
- 1 tsp. Dijon mustard
- 3 Tbsp. fresh lemon juice and zest of a lemon
- 1/8 tsp. ground cumin
- 1/4 cup finely chopped fresh dill, divided



PREPARATION

Salad

1. In a large bowl, combine lentils, green beans, diced onion, diced pepper, 1/3 cup of feta, salt and pepper to taste.

Dressing

1. In a small bowl, combine extra virgin olive oil, lemon juice and zest, Dijon mustard, cumin, salt and pepper, and whisk to combine.
2. Stir in 3/4 of the fresh dill.

Assemble Dish

1. Add dressing to the lentil mixture. Toss well to combine
2. Garnish with remaining feta and fresh dill.

Substitutions: firm tofu for feta cheese, steamed asparagus for steamed green beans, honey Dijon mustard for Dijon mustard

SOURCE (OR ADAPTED FROM)

<https://dishingouthealth.com/mediterranean-lentil-salad>; Recipe modified by CHOICES Nutrition Education Program

Need meal ideas? Visit our recipe database!
www.centraltexasfoodbank.org/recipes

Nutrition Facts	
servings per container	
Serving size	(76g)
Amount per serving	
Calories	170
% Daily Value*	
Total Fat 8g	10%
Saturated Fat 2g	10%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 5mg	2%
Sodium 170mg	7%
Total Carbohydrate 19g	7%
Dietary Fiber 10g	36%
Total Sugars 2g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 7g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 60mg	4%
Iron 2mg	10%
Potassium 315mg	6%
<small>*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.</small>	

This institution is an equal opportunity provider. Rec. 5/10
This material was funded in part by USDA's Supplement Nutrition Assistance Program – SNAP

