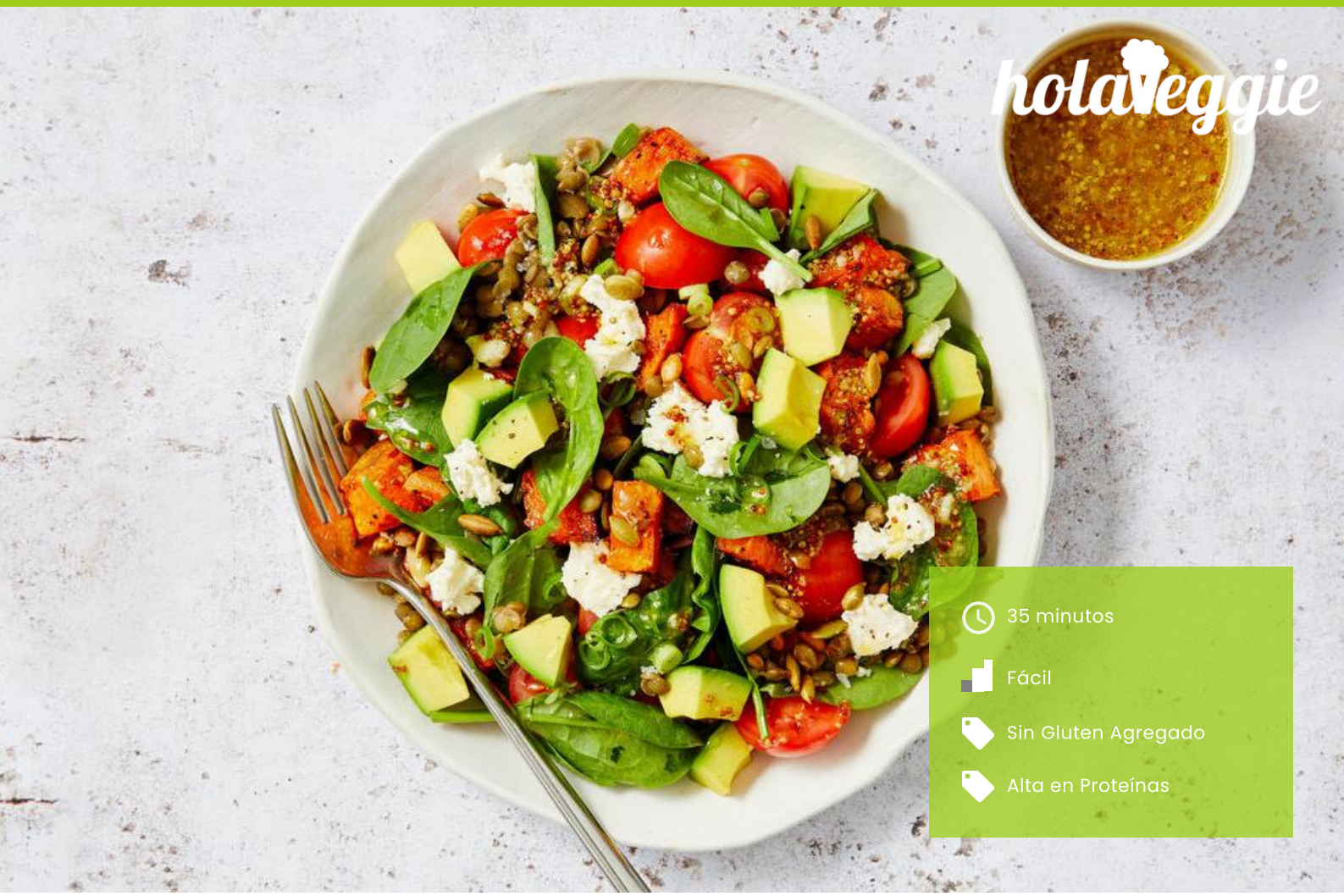
Ensalada de Lentejas

con Palta, Queso de Almendras y Batata



35 minutos

Fácil

Sin Gluten Agregado

Alta en Proteínas

Mezclamos lentejas con batata asada, semillas de calabaza, queso de almendras y palta cremosa. Sumamos hojas verdes para agregar sabor, textura y nutrientes, y saborizamos todo con un aderezo de lima tan fácil como rico. Una cena simple, saludable, tan deliciosa que vas a sentir que la compraste en un restaurante, con la alegría de haberla hecho en casa.

Contiene: Frutos Secos (queso de almendras)

Producido en instalaciones que procesan nueces, sésamo, maní, trigo, lácteos y soja.

Ingredientes en la caja

queso
100
gr

palta
1
un

cherry
250
gr

espinaca
50
gr

lima
1
un

batatas
2
un

semillas de
calabaza

30
gr

cebolla de
verdeo

1
un

2 cditas de mostaza con 1
cdita de miel de caña

2,3
cda

diente de ajo

1
un

caldo

1
cda

lata de
lentejas

1
un

Nutrición por porción: Calorías 865 kcal, Grasas 51,9 g, Carbohidratos 55,1 g, Proteínas 30,6 g

Cocinando para 4

Ingredientes listados para 2 porciones - si estás preparando 4 porciones, recibirás el doble de ingredientes. Las indicaciones para 4 porciones están expresadas entre paréntesis en el paso a paso de la receta.

Ingredientes en casa

- ✔ Sal
- ✔ Aceite de Oliva Extra Virgen
- ✔ Pimienta

Utensilios

- ✔ Olla
- ✔ Bowl grande
- ✔ Bandeja de Horno

Comé más plantas.

Ensalada de Lentejas
con Palta, Queso de Almendras y Batata

1 – ASÁ LA BATATA

• Lavá y secá los **productos frescos**.

• Escurrí y enjuagá las **lentejas**.

• Precalentá el horno a 220°C

• Forrá una bandeja de horno con papel de horno o aceitala bien.

• Cortá las **batatas** sin pelar en pedazos de 1,5 centímetro. Colocalas en la bandeja, echales 2 (4) cucharaditas de aceite de oliva, sazoná con sal y pimienta y mezclalas un poco. Hornealas durante unos 25 minutos o hasta que estén doradas y tiernas.

Cocinando para 4

Si estás cocinando el plan de 4 porciones, seguí las indicaciones que están entre paréntesis en cada paso, y usá bowls, ollas y sartenes más grandes de ser necesario.

2 – COCINÁ LAS LENTEJAS

• Llená ¾ de una olla mediana con agua y llevala a hervir a fuego alto.

• Agregá las **lentejas** y el **caldo** a la olla, reducí el fuego a medio y cocinalas, revolviendo ocasionalmente, durante 5 minutos. Escurrílas bien y dejalas a un lado hasta el momento de servir. TIP: prestá atención para que las lentejas no se pasen, la idea es ablandarlas solo un poco y saborizarlas.

3 – PREPARÁ EL ADEREZO

• Rallá la cáscara de ½ (1) **lima** y luego exprimí el jugo de 1 (2) **lima**.

• Picá finamente ½ (1) **diente de ajo** y, con el lado plano del cuchillo, aplastalo hasta obtener una pasta.

• Combiná el **ajo**, la **ralladura de lima**, 1 (2) cucharada de **jugo de lima**, 2 (4) cucharadas de aceite de oliva extra virgen y la **mezcla de mostaza y miel** en un bowl grande. Sazoná con sal y pimienta.

4 – PREPARÁ LOS INGREDIENTES

• Cortá la **cebolla de verdeo** en rodajas finas.

• Cortá los **cherry** por la mitad.

• Cortá la **palta** por la mitad, desechá el carozo y cortá la pulpa en pedazos grandes.

5 – TOSTÁ LAS SEMILLAS

• Agregá las **semillas de calabaza** de un lado de la bandeja con la **batata**. Hornealas por 3 minutos o hasta que las **semillas** estén tostadas.

6 – SERVÍ Y DISFRUTÁ

• Agregá la **espinaca**, las **lentejas**, la **cebolla de verdeo**, los **cherry**, la **palta**, la **batata** y las **semillas** al bowl con el **aderezo**.

• Desmenuzá el **queso** por encima y revolvé para que se integre todo. Dividí la ensalada en los platos para servir y ¡a comeeeeer!

Esparcí el amor, compartí la comida

holaveggiear