

Ricette vegane equilibrate

Insalata di lenticchie



Valori nutrizionali per una

Energia	515 kcal
Proteine	21 g
Grassi	21 g
Carboidrati	52 g



Ricette vegane equilibrate

Insalata di lenticchie

4 Persone

Ingredienti

250 g Lenticchie Beluga
3 Cipollotti
2-3 Carote
½ Cocomeri
8 Pomodorini cherry
2-3 C Mandorle
1 Mazzetto Prezzemolo

Per la salsa

4 C Succo di limone
2 C Mousse di mandorla chiara
2-3 C Olio d'oliva
1 Cc Senape



Sale e pepe

Servire con quattro fette di pane integrale

Preparazione

1. Cuocere le lenticchie come da imballaggio e lasciare raffreddare.
2. Tagliare le verdure (cipollotti, carote, cocomeri e pomodorini) in pezzettini. Tritare grossolanamente le mandorle e il prezzemolo.
3. Mischiare bene tutti gli ingredienti per la salsa.
4. Amalgamare bene tutto e servire con il pane.

Consiglio

Garnire l'insalata con del peperone rosso.