

**Por: Nut. Beatriz García - ADU**

*Las ensaladas son las grandes amigas del verano. Son rápidas de hacer, frescas y perfectas para no desviarse de la dieta sana. Pero además, son la mejor opción para añadir la cuota de fibra que requiere nuestro organismo y que rara vez solemos cumplir. Carnes, verduras, legumbres, una ensalada puede tener de todo y no solo tomate y lechuga así que hay que llevar una lista de ensaladas especiales para no cansar el paladar, alimentarnos bien y estar en forma.*



## ● ● **ensalada de brócoli con lentejas**

4 porciones

### **Ingredientes:**

1 brócoli mediano  
2 tazas de lentejas cocidas  
2 dientes de ajo  
1 cda. de albahaca picada  
1 cda. de perejil picado  
2 tomates cortados en cubos pequeños  
jugo de limón  
aceite de oliva

### **Preparación:**

Cocinar el brócoli, escurrirlo en un colador y dejar que se enfríe para después picarlo. Entonces, en un bowl mezclar el brócoli picado con los tomates, las lentejas cocidas, el ajo picado, el perejil, la albahaca. Sazonar con el aceite de oliva, la sal y el jugo del limón. Dejarlo en la heladera para que tome sabor y ya está listo para llevarla a la mesa.