

## Ensalada de lentejas

- 50 g de lentejas cocidas
- Palitos de pescado (también llamados surimi)
- Cebollita que no pique (dulce)
- 1 tomate
- 30 g de judía verde cocida
- 1 patata pequeña
- Pimiento rojo
- Apio
- Aceite de oliva
- Vinagre



### Preparación

1. Cuece las lentejas, escúrrelas y espera a que se enfríen.
2. Corta tomate, pimiento rojo, apio, patata, judía verde y cebollita en pedacitos o taquitos y mézclalo con las lentejas. Lo mismo con los palitos de surimi.
3. Aliñalo al gusto con aceite, vinagre y hierbas aromáticas.

Acompañamiento:	2 tostas de pan integral
Postre:	Yogur con bifidus
Fibra:	Más de 10 g.
Tiempo:	15-30 min.
Calorías:	200-300 Kcal.
Dinero:	Menos de 10 €.