



RUNNERS

Ensalada de Lentejas

Recetarios



Libera tu Salud®
www.liberatusalud.com

Prepárate para refrescarte y llenarte de proteína con esta ensalada de lenteja mediterránea.

Es muy sencilla de preparar, llena de sabor por el aderezo de cítricos, y nutrientes por su variedad de ingredientes. Es ideal para una cena rápida y ligera después de un buen entrenamiento vespertino, para poder recargar tus reservas de energía.

¡Corre a prepararla!

Tiempo de preparación:

20 minutos

Porciones:

6 porciones

Aporte por porción:

Calorías	Grasas totales	Carbohidratos	Proteínas	Fibra
271 kcal	13 g	29.6 g	11.3 g	11.6 g

Ingredientes

-  1 taza de lentejas
-  4 tazas de agua
-  ½ pepino cortado en cubos pequeños
-  ½ cebolla morada
-  1 taza de tomates cherry
-  ½ taza de aceitunas
-  ½ taza de pimientos
-  1 taza de quinoa
-  2 cucharadas de orégano
-  Sal y pimienta al gusto

Para el aderezo

-  2 cucharadas del jugo de una naranja
-  2 cucharadas de jugo de limón
-  1 cucharada de miel de maple o agave
-  ¼ taza de aceite de oliva extra virgen
-  1 cucharada de mostaza dijon
-  Sal y pimienta al gusto

Equipo de producción

-  Olla pequeña
-  Colador
-  Tabla para picar
-  Cuchillo
-  Exprimidor
-  Bowl pequeño

Preparación

1. Coloca las lentejas en una olla pequeña y enjuagarlas con agua fría por 2 minutos.
2. Coloca las lentejas en una olla con el agua y deja que hiervan. Una vez que hirvieron, baja el fuego y cubre con una tapa. Déjalas cocinar de 15 a 20 minutos hasta que estén suaves.
3. Coloca las lentejas sobre el colador y quita toda el agua. Deja que se enfríen.
4. Una vez que las lentejas están frías, agrega el resto de los ingredientes picados finamente y revuelve hasta que estén bien combinados.
5. Prepara el aderezo. Coloca en un bowl pequeño el jugo de naranja, jugo de limón, mostaza dijon y miel hasta obtener una mezcla homogénea.
6. Coloca la mezcla sobre la ensalada de lentejas y disfruta.

Valor nutrimental

Alimento	Aporte de vitaminas por porción	Aporte de minerales por porción
Lentejas	Vitamina B9	Potasio Fósforo Calcio Hierro
Pepino	Vitamina C Vitamina E Vitamina A	Potasio
Tomates Cherry	Vitamina A Vitamina C	Potasio Magnesio
Pimientos	vitamina C vitamina A	Fosforo Magnesio Calcio
Aceitunas	Vitamina B1 Vitamina B6 Vitamina K	Magnesio Potasio Fósforo
Miel pura	Vitamina C Vitamina D Vitamina E	Calcio Magnesio Zinc Potasio

VITAMINAS	FUNCIÓN	FUENTES
Vitamina A (Retinol, Betacarotenos)	Salud ocular, piel, sistema inmunológico	Zanahorias, camote, espinacas, hígado, huevo, lácteos
Vitamina B1 (Tiamina)	Metabolismo de carbohidratos, función nerviosa	Cereales integrales, legumbres, carne de cerdo, semillas
Vitamina B2 (Riboflavina)	Producción de energía, salud ocular y piel	Lácteos, huevos, espinacas, almendras, champiñones
Vitamina B3 (Niacina)	Producción de energía, salud del sistema nervioso	Carnes magras, pescado, maní, cereales integrales
Vitamina B5 (Ácido Pantoténico)	Síntesis de hormonas y neurotransmisores	Aguacate, huevos, carne, brócoli, legumbres
Vitamina B6 (Piridoxina)	Metabolismo de proteínas, función cerebral	Plátanos, papas, pollo, pescado, garbanzos
Vitamina B7 (Biotina)	Salud del cabello, piel y uñas, metabolismo	Huevo, nueces, legumbres, plátano, salmón
Vitamina B9 (Ácido Fólico)	Formación de ADN y glóbulos rojos	Espinacas, lentejas, cítricos, aguacate, brócoli
Vitamina B12(Cobalamina)	Formación de glóbulos rojos, función nerviosa	Carnes, mariscos, lácteos, huevo, levadura nutricional
Vitamina C (Ácido Ascórbico)	Antioxidante, absorción de hierro, sistema inmune	Cítricos, fresas, kiwi, pimientos, brócoli
Vitamina D	Salud ósea, absorción de calcio	Exposición al sol, pescado azul, lácteos, huevo
Vitamina E	Antioxidante, protege células del daño	Aceites vegetales, frutos secos, semillas, espinacas
Vitamina K	Coagulación sanguínea, salud ósea	Espinacas, col rizada, brócoli, hígado, huevo

MINERALES	FUNCIÓN	FUENTES
Calcio	Salud ósea y muscular	Lácteos, almendras, tofu, brócoli, sardinas
Hierro	Transporte de oxígeno en la sangre	Carnes rojas, espinacas, lentejas, quinoa, mariscos
Magnesio	Función muscular y nerviosa, metabolismo	Almendras, espinacas, aguacate, plátano, chocolate amargo
Potasio	Equilibrio de líquidos, función muscular	Plátanos, papa, naranja, espinacas, frijoles
Zinc	Sistema inmune, cicatrización, crecimiento celular	Carnes, mariscos, legumbres, semillas de calabaza
Selenio	Antioxidante, salud de la tiroides	Nueces de Brasil, pescado, huevo, semillas
Fósforo	Formación ósea, metabolismo energético	Carnes, pescado, lácteos, legumbres, frutos secos





RUNNERS

Libera Tu Salud, transformándote desde la raíz.