



Lemon Lentil Salad

Ingredients:

- 1 ½ Cups Dry Brown Lentils
- 1 Cucumber, seeded and chopped
- 1 small Red Onion, finely chopped
- 2 Cups Parsley, finely chopped, divided
- 1 to 2 Cups Grape Tomatoes, halved
- 2 Tbsp oil
- 1 Bay Leaf (optional)
- 1 Cup Plain Yogurt
- Juice of 2 Lemons, divided
- ½ Tsp. Cumin
- ½ Tsp. Chili Powder
- Salt and Pepper to taste



Preparation:

1. Fill a medium saucepan with water two-thirds full. Bring water to a boil. Add lentils and bay leaf, reduce heat to simmer until the lentils are tender, about 20 minutes. Drain and add ½ teaspoon of salt and set aside.
2. In medium sized bowl, combine the lentils, cucumber, onion, half of parsley, oil, half of the lemon juice and salt and pepper.
3. In a small bowl, combine the yogurt, cumin, parsley, chili powder, parsley, and lemon juice with 2 tablespoons of water.
4. Divide the lentils into bowls and a spoon of yogurt sauce on top. Serve with rice or over a salad!

Did you know!

Lentils are one of the world’s oldest health foods! These beans are high in protein and a single serving meets 32% of your daily fiber needs. They are also a good source or potassium, folate, and iron.

Make it your own!

- ◇ Don’t like yogurt? Try it with a light vinaigrette salad dressing.
- ◇ Try adding crumbled feta cheese and chickpeas for some added protein
- ◇ Try adding a little bit of fresh dill!

Storage!

- ◇ Refrigerate: Store cooked and cooled leftovers in a airtight container in the refrigerator for 3 to 4 days.



Lemon Lentil Salad

Ingredients:

- 1 ½ Cups Dry Brown Lentils
- 1 Cucumber, seeded and chopped
- 1 small Red Onion, finely chopped
- 2 Cups Parsley, finely chopped, divided
- 1 to 2 Cups Grape Tomatoes, halved
- 2 Tbsp oil
- 1 Bay Leaf (optional)
- 1 Cup Plain Yogurt
- Juice of 2 Lemons, divided
- ½ Tsp. Cumin
- ½ Tsp. Chili Powder
- Salt and Pepper to taste



Preparation:

1. Fill a medium saucepan with water two-thirds full. Bring water to a boil. Add lentils and bay leaf, reduce heat to simmer until the lentils are tender, about 20 minutes. Drain and add ½ teaspoon of salt and set aside.
2. In medium sized bowl, combine the lentils, cucumber, onion, half of parsley, oil, half of the lemon juice and salt and pepper.
3. In a small bowl, combine the yogurt, cumin, parsley, chili powder, parsley, and lemon juice with 2 tablespoons of water.
4. Divide the lentils into bowls and a spoon of yogurt sauce on top. Serve with rice or over a salad!

Did you know!

Lentils are one of the world’s oldest health foods! These beans are high in protein and a single serving meets 32% of your daily fiber needs. They are also a good source or potassium, folate, and iron.

Make it your own!

- ◇ Don’t like yogurt? Try it with a light vinaigrette salad dressing.
- ◇ Try adding crumbled feta cheese and chickpeas for some added protein
- ◇ Try adding a little bit of fresh dill!

Storage!

- ◇ Refrigerate: Store cooked and cooled leftovers in a airtight container in the refrigerator for 3 to 4 days.



Ensalada de Lentejas y Limon

Ingredientes:

- 1 ½ tazas de lentejas marrones secas
- 1 pepino, sin semillas y picado
- 1 cebolla morada pequeña, finamente picada
- 2 tazas de perejil, finamente picado, cantidad dividida
- 1 a 2 tazas de tomates uva, cortados por la mitad
- 2 cucharadas de aceite
- 1 hoja de laurel (opcional)
- 1 taza de yogur natural
- Jugo de 2 limones, dividido
- ½ cucharadita. Comino
- ½ cucharadita. Chile en polvo
- Sal y pimienta al gusto



Preparacion

1. Llene una cacerola mediana con agua hasta dos tercios de su capacidad. Llevar agua a ebullición. Agregue las lentejas y la hoja de laurel, reduzca el fuego a fuego lento hasta que las lentejas estén tiernas, aproximadamente 20 minutos. Escurre y añadir ½ cucharadita de sal y reservar.
2. En un tazón mediano, combine las lentejas, el pepino, la cebolla, la mitad del perejil, el aceite, la mitad del jugo de limón y la sal y la pimienta.
3. En un tazón pequeño, combine el yogur, el comino, el perejil, el chile en polvo, el perejil y el jugo de limón con 2 cucharadas de agua.
4. Divide las lentejas en tazones y una cucharada de salsa de yogur encima. Sirva con arroz o sobre una ensalada!

Sabias que:

¡Las lentejas son uno de los alimentos saludables más antiguos del mundo! Estos frijoles son ricos en proteínas y una sola porción cubre el 32% de tus necesidades diarias de fibra. También son una buena fuente de potasio, folato y hierro.

Hazlo suyo:

- ◇ ¿No te gusta el yogur? Pruébalo con un aderezo ligero de vinagreta para ensalada.
- ◇ Intente agregar queso feta desmenuzado y garbanzos para obtener un poco de proteína adicional.
- ◇ ¡Intenta agregar un poco de eneldo fresco!

Guardar

- ◇ Refrigere: guarde en un recipiente hermético en el refrigerador durante 3 a 4 días.



Ensalada de Lentejas y Limon

Ingredientes:

- 1 ½ tazas de lentejas marrones secas
- 1 pepino, sin semillas y picado
- 1 cebolla morada pequeña, finamente picada
- 2 tazas de perejil, finamente picado, cantidad dividida
- 1 a 2 tazas de tomates uva, cortados por la mitad
- 2 cucharadas de aceite
- 1 hoja de laurel (opcional)
- 1 taza de yogur natural
- Jugo de 2 limones, dividido
- ½ cucharadita. Comino
- ½ cucharadita. Chile en polvo
- Sal y pimienta al gusto



Preparacion

1. Llene una cacerola mediana con agua hasta dos tercios de su capacidad. Llevar agua a ebullición. Agregue las lentejas y la hoja de laurel, reduzca el fuego a fuego lento hasta que las lentejas estén tiernas, aproximadamente 20 minutos. Escurre y añadir ½ cucharadita de sal y reservar.
2. En un tazón mediano, combine las lentejas, el pepino, la cebolla, la mitad del perejil, el aceite, la mitad del jugo de limón y la sal y la pimienta.
3. En un tazón pequeño, combine el yogur, el comino, el perejil, el chile en polvo, el perejil y el jugo de limón con 2 cucharadas de agua.
4. Divide las lentejas en tazones y una cucharada de salsa de yogur encima. Sirva con arroz o sobre una ensalada!

Sabias que:

¡Las lentejas son uno de los alimentos saludables más antiguos del mundo! Estos frijoles son ricos en proteínas y una sola porción cubre el 32% de tus necesidades diarias de fibra. También son una buena fuente de potasio, folato y hierro.

Hazlo suyo:

- ◇ ¿No te gusta el yogur? Pruébalo con un aderezo ligero de vinagreta para ensalada.
- ◇ Intente agregar queso feta desmenuzado y garbanzos para obtener un poco de proteína adicional.
- ◇ ¡Intenta agregar un poco de eneldo fresco!

Guardar

- ◇ Refrigere: guarde en un recipiente hermético en el refrigerador durante 3 a 4 días.