

Receta

ENSALADA TIBIA DE LENTEJAS



*Better***you.**
— METHOD —

Recetario Mediterraneo

COMIDAS PARA VIVIR LENTO Y BIEN

*Comer no es llenar. Es construir vida,
memoria y belleza desde el centro
del cuerpo hacia el alma.*

Betteryou.
— METHOD —

Ingredientes

PREPARACIÓN: 25 MINUTOS
PORCIONES: 2 PORCIONES

- 1 taza de lentejas cocidas
- 1/2 bulbo de hinojo en tiras delgadas
- 1/4 taza de granada fresca
- 1/4 taza de nueces troceadas
- 1 cda de aceite de oliva
- 1 cda de vinagre balsámico blanco
- Sal y pimienta al gusto



Paso a Paso

- Saltea el hinojo hasta suave.
- Mezcla lentejas con hinojo, granada y nuez.
- Baña con aceite, vinagre y condimenta.
- Servir tibio o a temperatura ambiente.





TABLA NUTRIMENTAL (POR PORCIÓN)

Nutriente	Cantidad
Energía	246 kcal
Proteína	9.3 g
Carbohidratos	22.1 g
Azúcares	6.5 g
Fibra	6.9 g
Grasas totales	15.2 g



BENEFICIOS FUNCIONALES

Antiinflamatoria y digestiva:

El hinojo reduce la inflamación y mejora la digestión.

Alta en fibra inteligente:

Lentejas, granada y nueces aportan fibra ideal para microbiota y glucosa.

Belleza celular:

La granada es uno de los antioxidantes más potentes para piel y colágeno.

Omega + proteína vegetal:

Las nueces aportan omega-3 y las lentejas proteína completa.

Hormonal-friendly:

Grasas buenas + fibra equilibran hormonas y reducen inflamación.

Energía estable:

Comida ligera que llena sin causar pesadez.

TIP RITUAL

Ideal para picnic.

*Servir en bowls individuales con
cubiertos de madera.*

Playlist: French café.
