

Insalata mediterranea di lenticchie – gustosa e salutare per il cuore



Ingredienti (per 2 persone):

- 150 g di lenticchie cotte
- 10 pomodorini, tagliati a metà
- 1/2 cetriolo, a dadini
- 1 piccola cipolla rossa, tritata finemente
- 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- Succo di mezzo limone
- Prezzemolo fresco o basilico
- Sale, pepe, facoltativo un po' di feta (a basso contenuto di grassi)

Preparazione

Mescolate tutti gli ingredienti in una ciotola capiente, condite con olio e succo di limone, aggiustate con erbe fresche e spezie – ed ecco pronta un'insalata estiva, saziante e amica del cuore!

Buon appetito!