

# SALADA DE LENTILHA VEGANA

## INGREDIENTES

1 xícara de lentilha (crua)  
1 xícara (chá) de cenoura (cortada em cubos)  
1 unidade de cebola roxa (picada)  
2 unidades de tomates (sem sementes)  
1/2 xícara (chá) de azeitona (picadas)  
salsa a gosto  
hortelã a gosto  
cebolinha-verde a gosto  
2 colheres (sopa) de suco de limão  
3 colheres (sopa) de azeite  
sal a gosto  
pimenta a gosto

## MODO DE PREPARO

Em uma vasilha, coloque as lentilhas cruas e deixe de molho por 12 horas

Escorra e lave rapidamente

Ferva água, coloque um pouco de sal e adicione a cenoura cortada em cubinhos

Deixe cozinhar por cerca de 2 minutos em fogo médio

Adicione a lentilha escorrida e cozinhe por uns 3 minutos ou até os ingredientes ficarem macios

Coloque a cenoura e a lentilha em uma vasilha, juntamente com a cebola roxa picada, com os tomates italianos picados, com as azeitonas, com a salsinha, cebolinha e hortelã picadas, e tempere com o suco de limão, azeite, com sal e pimenta a gosto

Misture e leve à geladeira por 4 horas antes de servir

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitafacilrapida.com.br/receita/178-salada-de-lentilha-vegana.html>