

## ENSALADA DE LENTEJAS Y QUINOA

### Ingredientes

- 1/2 taza de lentejas cocidas
- 1/2 taza de quinoa cocida
- 1/4 taza de cebolla picada roja en remojo media hora con sal y limón
- 2-3 clementinas
- 1 aguacate, cortado en cubitos
- 1/4 taza de perejil fresco
- 1/4 taza de nueces crudas
- 4 grandes puñados de espinaca fresca

### VINAGRETA DE MANZANA Y MOSTAZA

- 1/4 taza de puré de manzana sin azúcar (lo puedes hacer o comprar ya hecho)
- 2 cucharadas de vinagre balsámico
- 1 cucharada de jugo de limón fresco
- 1 cucharada de mostaza de Dijon
- sal / pimienta al gusto

### Elaboración

1. Añadir todos los ingredientes de la vinagreta en un bowl y mezclar muy bien, podemos usar una batidora. Dejamos reposar.
2. Mezclamos todos los ingredientes de la ensalada, excepto las espinacas, en un tazón mediano.
3. Para servir ponemos las hojas de espinacas en un plato o bowl individual y encima ponemos nuestra mezcla de lentejas y quinoa.
4. Añadir la vinagreta de manzana.