



# ENSALASA BULGUR

## Y LENTEJAS, SETAS SALTEADAS Y PESTO

El bulgur es un alimento a base de trigo originario de Oriente Medio, en esta receta lo combinamos con lentejas y aliñamos con limón y perejil. Acompañamos con pesto, la salsa italiana por excelencia.

### INTOLERANCIAS



### INSTRUCCIONES DE PREPARACIÓN

3 MINUTOS



Antes de preparar, sacar de la nevera 15 minutos. Regular el microondas a máxima potencia. Calentar los ingredientes justo el tiempo indicado, especialmente carnes y pescados; si se calientan más tiempo pierden calidad.



ABRIR EL FILM



CALENTAR



EMPLATAR



DISFRUTAR

### INGREDIENTES

	1 RACIÓN	2 RACIONES
• ENSALADA BULGUR Y LENTEJAS		
• BONIATO	30''	1'
• PORTOBELLO SEMI ESCABECHADO	30''	1'
• PESTO DE ALMENDRAS	10''	20''

### EMPLATADO

Elige un plato llano y dispón en la base la ENSALADA DE BULGUR Y LENTEJAS, coloca encima el BONIATO y los PORTOBELLO SEMI ESCABECHADOS. Utiliza el PESTO DE ALMENDRAS para aliñar el conjunto de la ensalada.