

# Lemony Lentil Salad with Herbed Yogurt

**Servings:** 4

**Diet:** Vegetarian & Gluten-Free

## Ingredients

- 1½ cups uncooked brown or green lentils
- ½ teaspoon salt, divided
- 1 cucumber, peeled, seeded and chopped
- 1 small red onion, finely chopped
- 2 cups parsley or cilantro, finely chopped, divided
- 2 tablespoons oil
- 2 lemons juiced, divided, or 4 tablespoons vinegar, divided
- ¼ teaspoon black pepper
- 1 cup plain low-fat yogurt
- ¼ teaspoon ground cumin or chili pepper
- Optional: 1 bay leaf

## Instructions

**STEP 1:** Bring about 6 cups of water to a boil over high heat in a medium pot. Add the lentils and optional bay leaf. Reduce heat to medium-low and simmer until lentils are tender, about 20 minutes. Drain and mix in ¼ teaspoon salt.

**STEP 2:** In a medium bowl, combine the lentils, cucumber, onion, half the parsley or cilantro, oil, half the lemon juice, remaining salt and black pepper. Divide the lentils evenly into four bowls.

**STEP 3:** In a small bowl, combine the yogurt, cumin or chili pepper, remaining parsley and lemon juice with 2 tablespoons of water. Spoon yogurt sauce on top.



- **Reduce Food Waste:** When using fresh soft herbs, use the stems, too. They have the same flavor as the leaves with added crunch!
- **Did You Know?** Lentils are an excellent plant-based source of protein and fiber.



Per Serving: 400 Calories | 62g Carbs | 7g Sugar | 15g Fiber | 8g Fat (1.5g Sat Fat) | 21g Protein | 350mg Sodium

For more recipes and nutrition information, visit [capitalareafoodbank.org/recipes](https://capitalareafoodbank.org/recipes)

# Ensalada de lentejas al limón con yogur de hierbas

**Porciones:** 4

**Dieta:** vegetariana y libre de gluten

## Ingredientes

- 1½ taza de lentejas marrones o verdes crudas
- ½ cucharadita de sal, dividida
- 1 pepino, pelado, sin semillas y picado
- 1 cebolla roja pequeña, finamente picada
- 2 tazas de perejil o cilantro, finamente picado (divididas)
- 2 cucharadas de aceite
- Jugo de 2 limones (dividido) o 4 cucharadas de vinagre (divididas)
- ¼ cucharadita de pimienta negra
- 1 vaso de yogur natural bajo en grasa
- ¼ cucharadita de comino o chile molido
- Opcional: 1 hoja de laurel

## Instrucciones

**PASO 1:** Coloque aproximadamente 6 tazas de agua en una olla mediana a fuego alto y lleve a ebullición. Agregue las lentejas y opcionalmente una hoja de laurel. Cocine a fuego medio-bajo hasta que las lentejas estén tiernas, aproximadamente por 20 minutos. Escúrralas y agregue ¼ de cucharadita de sal.

**PASO 2:** En un tazón mediano, combine las lentejas cocidas, el pepino, la cebolla, la mitad del perejil o cilantro, el aceite, la mitad del jugo de limón, la sal restante y la pimienta negra. Divida la mezcla de lentejas en cuatro tazones.

**PASO 3:** En un tazón pequeño, combine el yogur, el comino o el chile molido, el perejil restante y el jugo de limón con 2 cucharadas de agua. Coloque una cucharada de salsa de yogur encima de la preparación.



- **Reduzca el desperdicio de alimentos:** al utilizar hierbas frescas y suaves, también utilice los tallos. ¡Tienen el mismo gusto que las hojas, pero con una textura crujiente!
- **¿Sabía qué?** Vierta la salsa de yogur sobre las lentejas antes de servir.



Por porción: 400 calorías | 62g carbohidratos | 7g azúcar | 15g fibra | 8g grasa (1,5g grasa saturada) | 21g proteína | 350mg sodio

Para encontrar más recetas e información sobre nutrición, visite [capitalareafoodbank.org/recipes](https://capitalareafoodbank.org/recipes)