



## Ensalada de lentejas con frijoles y atún

**Categoría:** Ensalada, Mariscos, Pescado

Cuida tu alimentación con esta sencilla receta



Preparación  
**35 min.**



Dificultad  
**Baja**



Porciones  
**4 personas**



### Ingredientes

- 40 g de Rajas de Jalapeño La Costeña®
- 1 lata drenada de Frijoles Bayos Enteros La Costeña® (560 g).
- 1 taza de Lentejas cocidas
- 2 latas drenada de Atún en Aceite Tuny®
- 8 pzas de Tomate cherry en mitades
- 60 g de Cebolla morada picada
- 2 cdas de Cilantro picado
- Sal al gusto
- Pimienta negra molida al gusto



### Preparación

1. Retirar venas y semillas de las rajas y picar en cubos pequeños.
2. Drenar los frijoles bayos.
3. Drenar el atún.
4. En un tazón mezclar los frijoles, las lentejas, el atún, el jalapeño picado, el tomate, la cebolla morada picada, el cilantro picado y sazonar con sal y pimienta al gusto.
5. Servir.