



### Egészséges és finom saláta lencsetésztából

#### Hozzávalók:

- 60 g vöröslencse tészta
- 4 db koktélpáradicsom vagy egy normál méretű paradicsom
- fél darab kisebb uborka
- 1 marék rukkola vagy madársaláta
- 60 g kecskesajt/feta/mozzarella (de helyettesíthetjük tojással is)
- 60 g csicseriborsó konzerv (cukormentes)
- 1 tk extraszűz olívaolaj
- fél citrom leve
- só, bors

#### Elkészítés:

- A tésztát főzzük meg a csomagoláson lévő utasítás alapján.
- A zöldségeket a répa kivételével mossuk meg és vágjuk fel kisebb darabokra, a répából pucolás után zöldséghámozóval készítsünk szalagokat.
- Az öntethez az olívaolajat, citromlét keverjük el, majd ízesítsük sóval és borssal.
- Tálalásnál helyezzük cikkekbe az alapanyagokat és pakoljuk rá a babot és a kívánt sajtot, végül öntsük rá az öntetet és díszítsük frissen őrölt borssal.

Ez az étel percek alatt készen van, laktató, finom és a várandósság alatt különösen fontos tápanyagokat tartalmazza. A vöröslencse tésztában például sokkal kevesebb a szénhidrát, mint egy búzalisztből készült bármilyen tésztában, ráadásul szuper fehérje-, rost- és vasforrás. A sajtfélék kiváló kalcium források, ráadásul komplett fehérjetartalmuk van. A színes zöldségfogyasztással pedig értékes vitaminokhoz és ásványi anyagokhoz juttathatjuk szervezetünket. Ez a recept (a lencsetészta márkájától függ) 45-50gr, főleg lassan felszívódó szénhidrátot tartalmaz, tehát ideális ebédre.