

Plato	Ingredientes	Preparación
Tabule de lentejas	1-2 tazas de lentejas cocidas. ½ taza de pepino picado en cuadritos muy chiquitos. ½ taza de hojas de hierbabuena picadas. 2 tazas de perejil picado finamente. ¼ de cebolla morada picada finamente. 1-2 tomates picados en cuadritos muy chiquitos. El jugo de 2 limones amarillos. Pimienta negra molida. Sal de mar. ¼ de taza de aceite de oliva. Crackers de espelta para acompañar.	Mezclar todos los ingredientes y servir. Acompañar con crackers de espelta.
Ensalada de alubias	400 gramos de alubias cocidos. ½ cebolla morada picada en cuadritos muy chicos. 2 tomates picados en cuadritos muy chicos. 1 aguacate picado en cubos pequeños. Cilantro al gusto. Aliño: El jugo de 1 limón amarillo grande 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra. 1 cucharada de mostaza. Sal de mar y pimienta al gusto. Crackers o totopos de maíz para acompañar.	En un bowl mezcla todos los ingredientes de la ensalada. En una licuadora prepara el aliño y una vez que esté listo agrégalo a la ensalada. Sirve en un plato y acompáñala con crackers o totopos de maíz(horneados).
Ensalada de garbanzos con queso feta y tomate deshidratado	1 taza de garbanzos cocidos 1 taza de corazones de alcachofa picados Rúcula al gusto ¼ de taza de tomate deshidratado Queso feta al gusto	En un bowl mezclar todos los ingredientes de la ensalada. Aliñar con aceite de oliva, vinagre, sal y limón.