

# Lista de ingredientes para la receta Pinchos de vegetales, ensalada de lentejas y hummus de sojas

## Ensalada de lentejas

- Lentejas cocidas 1 Taza
- Sal y Pimienta A gusto
- Aceite De Oliva 1/2 Taza
- Apio 1 Planta
- Hojas de cilantro 10 Unidades
- Echalottes 2 Unidades
- Aceto balsámico 3 cdas.

## Gomasio

- Semillas de sésamo negro 2 cdas.
- Semillas de sésamo blanco 2 cda.
- Sal de mar gruesa 2 cdas.
- Semillas de sésamo integral 2 cda.

## Hummus de soja

- Queso Blanco 100 g
- Porotos blancos 1 Taza
- Jugo de Limón 1/4 Taza
- Ciboulette picado 2 cdas.
- Sal y Pimienta A gusto
- Ajo 1 Diente
- Aceite De Oliva 1/4 Taza
- Hojas de menta 6 Unidades
- Hojas de Perejil 10 Unidades
- Comino 1/2 cdita.
- Porotos de soja 1 Taza

## Pinchos de vegetales

- Hojas de Albahaca 10 Unidades
- Pepino Japonés 2 Unidades
- Sal A gusto
- Rabanitos 6 Unidades
- Tomates secos hidratados 150 g
- Zanahorias 2 Unidades
- Tempe 1 Unidad
- Zucchini 2 Unidades

## Salmoriglio

- Pimienta A gusto
- Jugo de Limón 1 Unidad
- Aceite De Oliva 1/2 Taza
- Tomillo fresco 1 cda.
- Sal gruesa 2 cdas.
- Orégano fresco 1 cda.

## **Tofu**

- Aceite De Oliva 2 cdas.
- Miel 2 cdas.
- Salsa de soja 2 cdas.
- Aceto balsámico 1/2 Taza
- Tofu firme 400 g

## **Trago**

- Hojas de menta A gusto
- Vino Blanco Cantidad necesaria
- Azucar de caña 1 Taza