






## ENSALADA DE LENTEJAS, BONIATO CRUJIENTE Y PIMENTÓN (NUTRION LAGARES)

 10 minutos  
 30 minutos  
 1 porción

### INGREDIENTES

- 150-200gr de lentejas hervida
- 1/2 unidad pequeña de boniato, crudo [45 g]
- 1 cucharada de café de aceite de oliva virgen extra [2 g]
- 1/4 cucharada de postre de pimentón, en polvo [1 g]
- 1/4 cucharada de postre de sal de mar [1 g]
- 1/4 cucharada de postre de pimienta, negra [1 g]
- 50 gramos de espinaca, cruda
- 10 gramos de limón/lima, zumo, fresco
- 1/2 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda, cortada en rebanadas finas [40 g]
- 1 unidad mediana de huevo de gallina, hervido duro [50 g]

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Remojar las lentejas durante unas 8 horas.
- 2º Lavar las lentejas y colocarlas en una olla pequeña cubierta con agua. Cocinar las lentejas por aproximadamente 15 minutos y sazonar con sal antes de retirar del fuego; escurrir el agua de cocción.
- 3º Lavar bien el boniato/camote y, si se usa la piel, raspar la superficie para asegurarse de que esté limpia. Cortar el boniato/camote en rodajas finas y sazonar con 1 cucharadita de aceite de oliva, pimentón, sal y pimienta. Hornear a unos 180°C durante al menos 15 minutos.
- 4º Preparar la salsa: untar el aceite, el jugo de limón, la cebolla, el pimentón, la sal y la pimienta negra molida en un tazón pequeño. Dejar que la cebolla se ablande en esta salsa.
- 5º Agregar la salsa a las lentejas y mezclar con las espinacas y el boniato/camote asado.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [288 g]	% DDR
ENERGÍA	163 kcal	470 kcal	23 %
PROTEÍNA	12 g	34 g	67 %
H. CARBONO	21 g	61 g	24 %
AZÚCARES	3 g	9 g	10 %
GRASA	3 g	9 g	13 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTARIA	5 g	13 g	52 %
SODIO	214 mg	615 mg	26 %