

**ENSALADA TEMPLADA DE LENTEJAS** 1 porción**INGREDIENTES**

- 1 ración individual de lenteja, en conserva (215 g)
- 2 unidades grandes de huevo de gallina, hervido duro (130 g)
- 1 ración individual de espinaca, cruda (90 g)
- 1 unidad pequeña de zanahoria, cruda (45 g)
- 1 unidad pequeña de cebolla (80 g)
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra (9 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Pelamos la cebolla y la zanahoria y la cortamos en trocitos pequeños.
- 2º Es una sartén con aceite, salteamos la zanahoria y la cebolla.
- 3º Añadimos las lentejas cocidas y removemos.
- 4º Rehogamos también las espinacas.
- 5º Emplatamos todo y añadimos los huevos duros.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (527 g)	% DDR
ENERGÍA	94 kcal	495 kcal	25 %
PROTEÍNA	6 g	33 g	66 %
H. CARBONO	6 g	31 g	12 %
AZÚCARES	1 g	5 g	5 %
GRASA	4 g	24 g	34 %
GRASAS SATURADAS	1 g	5 g	27 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	15 g	60 %
SODIO	232 mg	1224 mg	51 %