

**ENSALADA DE LENTEJA** 1 porción**INGREDIENTES**

- 1 porción individual de queso Munster (25 g) o 20 gramos de queso manchego
- 50 gramos de cebolla blanca, cruda
- 40 gramos de tomate maduro, crudo
- 1 unidad mediana de zanahoria, cruda (90 g)
- 1/2 ración individual de lenteja, seca, cruda (40 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Hierva las lentejas en una relación de 1:3 [lentejas-agua]. Lavar bien las lentejas previamente, escurrir cuando se terminen de cocinar y secar bien.
- 2º Pelar la zanahoria y cortar en dados.
- 3º Trocear el tomate y picar la cebolla.
- 4º Mezclar todas las verduras con las lentejas.
- 5º Exprimir un poco de limón o lima y añadir a la mezcla.
- 6º Añadir el queso, condimentar y servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (224 g)	% DDR
ENERGÍA	119 kcal	267 kcal	13 %
GRASA	3 g	7 g	11 %
GRASAS SATURADAS	2 g	4 g	21 %
COLESTEROL	9 mg	20 mg	7 %
SODIO	132 mg	296 mg	12 %
H. CARBONO	13 g	29 g	10 %
AZÚCARES	5 g	10 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	4 g	8 g	34 %
PROTEÍNA	7 g	16 g	—