

ENSALADA DE LENTEJAS CASERA

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]
- 50 gramos de cebolla blanca, cruda
- 1 unidad mediana de tomate maduro, crudo [140 g]
- 1 unidad mediana de zanahoria, cruda [90 g]
- 100 gramos de lenteja, en conserva o 60 gr de lenteja cruda
- 1 guarnición de escarola, cruda [45 g]
- 4 unidades minis de queso mozzarella [32 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lavar bien las lentejas en agua fría, escurrir 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, aliñar y servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [431 g]	% DDR
ENERGÍA	73 kcal	314 kcal	16 %
PROTEÍNA	4 g	15 g	31 %
H. CARBONO	6 g	25 g	10 %
AZÚCARES	3 g	14 g	16 %
GRASA	3 g	15 g	21 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	21 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	10 g	41 %
SODIO	151 mg	650 mg	27 %