

ENSALADA FRESCA DE LEGUMBRES Y PIMIENTOS

 4 porciones

Ideal para tener todos los ingredientes listos y simplemente armar tu ensalada!

INGREDIENTES

- 4 pocillos de lentejas (280 g)
- 1 unidad grande de cebolla (200 g)
- 100 gramos de chaucha, vaina y semilla, cruda
- 1 unidad grande de tomate (260 g)
- 1 unidad pequeña de pimiento rojo, crudo (150 g)
- 2 unidades grandes de huevo de gallina, hervido, duro (130 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Lavar y picar las verduras. Luego armar la ensalada y condimentar a gusto.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (264 g)	% DDR
ENERGÍA	118 kcal	312 kcal	16 %
GRASA	2 g	5 g	7 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	5 %
COLESTEROL	47 mg	124 mg	41 %
SODIO	24 mg	63 mg	3 %
H. CARBONO	17 g	45 g	15 %
AZÚCARES	–	–	–
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	8 %
PROTEÍNA	9 g	24 g	–