

# ENSALADA DE LENTEJAS Y ARROZ INTEGRAL

 20 minutos 1 porción

## INGREDIENTES

- 1 taza de lenteja cocida [198 g]
- 1/2 taza de arroz integral cocido [98 g]
- 130 gramos de zanahoria, hervida - 1 unidad mediana
- 100 gramos de maiz, choclo - 1/2 taza cocido
- 2 piezas de clara de huevo [66 g]
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva [5 g]

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Hervir el arroz (recomiendo enjuagarlo primero, para que su coccion sea mas rápida). Hervir la zanahoria. Hervir los huevos y utilizar solo las claras.
- 2º Mezclar todo, condimentar a gusto y servir.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

|                   | POR 100 g | POR PORCIÓN [597 g] | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA           | 92 kcal   | 552 kcal            | 28 %  |
| GRASA             | 1 g       | 8 g                 | 13 %  |
| GRASAS SATURADAS  | 0 g       | 1 g                 | 4 %   |
| COLESTEROL        | 0 mg      | 0 mg                | 0 %   |
| SODIO             | 34 mg     | 203 mg              | 8 %   |
| H. CARBONO        | 15 g      | 87 g                | 29 %  |
| AZÚCARES          | 1 g       | 9 g                 | -     |
| FIBRA ALIMENTARIA | 4 g       | 24 g                | 95 %  |
| PROTEÍNA          | 5 g       | 32 g                | -     |

