



ENSALADA DE PASTA DE LEGUMBRE Y CANÓNICOS

Ensalada nutritiva como plato único en Comidas

 5 minutos

 15 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 40 gramos de helices Lentejas Rojas (Hacendado)  1/2 ración individual de pasta alimenticia, cruda (40 g)
- 1/2 aguacate  15 gramos de frutos secos
- 7 unidades de aceituna manzanilla sin hueso (28 g)
- 2 latas redondas pequeñas de atún, enlatado al natural, escurrido (100 g)  1 lata ovalada de bonito, enlatado en aceite, escurrido (90 g)  1 Paquete de tiras de pollo al horno (Hacendado) (140 g)
- 1 ración individual de queso fresco, cabra (50 g)
- 1 porción de salsa tahini, miel y mostaza (31 g)  1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra (9 g)
- 1 ración individual de canónigos (90 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cocer la pasta de lenteja roja al dente (1-2 minutos menos de lo que indique el fabricante). Es importante escurrirlas luego para que no se queden pastosas.
- 2º Trocear el aguacate y el queso en dados y, opcionalmente, cortar las aceitunas al gusto.
- 3º Mezclar todo en un bol junto con dos puñados grandes de canónigos/lechuga/rúcula y el aderezo de tahini.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (355 g)	% DDR
ENERGÍA	190 kcal	675 kcal	34 %
PROTEÍNA	14 g	48 g	97 %
H. CARBONO	9 g	32 g	12 %
AZÚCARES	1 g	2 g	2 %
GRASA	10 g	37 g	53 %
GRASAS SATURADAS	3 g	12 g	60 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	7 g	27 %
SODIO	172 mg	612 mg	26 %