

ENSALADA DE LENTEJAS Y QUESO FETA

1 porción

INGREDIENTES

- 50 gramos de cebolla morada
- 70 gramos de pimiento rojo, crudo
- 40 gramos de tomate maduro, crudo
- 100 gramos de lenteja, en conserva
- 70 g de Variedad de lechuga (romana, cogollo, francesa, red chard, tatos, batavia, hoja roja etc.)
- 70 g de canónigos
- 70 g espinaca
- 100 gramos de pepino, crudo
- Aderezo: 1 cucharada aceite de oliva extra + 1 lima o vinagre
- 30 gramos de queso feta (blanco)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lavar bien las lentejas en agua fría, escurrir y secar bien.
- 2º Trocear el tomate y picar la cebolla o el pimiento o ambos en dados no muy grandes.
- 3º Mezclar todas las verduras con las lentejas.
- 4º Exprimir un poco de limón o lima y añadir a la mezcla.
- 5º Desmenuza el queso feta por encima.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (392 g)	% DDR
ENERGÍA	74 kcal	291 kcal	15 %
PROTEÍNA	4 g	14 g	28 %
H. CARBONO	5 g	19 g	7 %
AZÚCARES	2 g	8 g	9 %
GRASA	4 g	16 g	23 %
GRASAS SATURADAS	1 g	5 g	25 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	8 g	33 %
SODIO	221 mg	867 mg	36 %