

ENSALADA DE LENTEJAS CON HUEVO, ATÚN Y PIMIENTOS

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]
- 50 gramos de cebolla blanca, cruda
- 40 gramos de tomate maduro, crudo
- 100 gramos de lenteja, en conserva
- 1 unidad pequeña de huevo de gallina, hervido duro [40 g]
- 1 lata redonda pequeña de atún, enlatado al natural, escurrido [50 g]
- 40 gramos de pimiento verde, crudo
- 40 gramos de pimiento rojo, crudo
- 1 gramo de pimienta, negra

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lavar bien las lentejas en agua fría, escurrir y secar bien.
- 2º Limpiar los pimientos de semillas y cortarlos en cubos.
- 3º Trocear el tomate y picar la cebolla.
- 4º Mezclar todas las verduras con las lentejas.
- 5º Aliñar con aceite de oliva virgen extra, vinagre de manzana y una pizca de pimienta.
- 6º Salar al gusto y servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [370 g]	% DDR
ENERGÍA	88 kcal	326 kcal	16 %
PROTEÍNA	7 g	25 g	51 %
H. CARBONO	5 g	20 g	8 %
AZÚCARES	2 g	8 g	9 %
GRASA	4 g	14 g	21 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	14 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	8 g	33 %
SODIO	189 mg	700 mg	29 %