



## ENSALADA TEMPLADA DE LENTEJAS, COLIFLOR Y JUDÍAS

 5 minutos 30 minutos 4 porciones

### INGREDIENTES

- 150 gramos de lenteja cruda
- 400 gramos de agua
- 1 pieza de hojas de laurel [1 g]
- 1 Pieza de diente de ajo [5 g]
- 150 gramos de cebolla morada rebanada
- 1 cucharadita de sal [6 g]
- 200 gramos de ejotes en trozos
- 200 gramos de coliflor cruda en ramilletes pequeños
- 10 gramos de perejil crudo picado
- 2 cucharaditas de vinagre de jerez [10 g]
- 3 cucharaditas de aceite de oliva [15 g]
- 1/2 Cucharada de zataar Terana® [2 g]

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Sigue los pasos en Cookidoo® en tu TMX®

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [287 g]	% DDR
ENERGÍA	74 kcal	213 kcal	11 %
GRASA	2 g	5 g	8 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	205 mg	587 mg	24 %
H. CARBONO	11 g	33 g	11 %
AZÚCARES	0 g	1 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	5 g	15 g	59 %
PROTEÍNA	4 g	12 g	-