



DIP DE LENTEJAS (VEGANO Y SIN GLUTEN)

 5 minutos 10 minutos 6 porciones

INGREDIENTES

- 1 Pieza de diente de ajo [5 g]
- 40 gramos de ajonjolí tostado
- 50 gramos de almendra
- 1/2 cucharadita de comino molido [1 g]
- 39 gramos de jugo de limón
- 70 gramos de aceite de oliva extra virgen
- 400 gramos de lenteja cocida
- 1 cucharadita de sal [6 g]
- 2 gramos de cilantro picado crudo

MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [102 g]	% DDR
ENERGÍA	263 kcal	268 kcal	13 %
GRASA	19 g	20 g	30 %
GRASAS SATURADAS	2 g	2 g	12 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	385 mg	392 mg	16 %
H. CARBONO	16 g	16 g	5 %
AZÚCARES	1 g	1 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	5 g	5 g	21 %
PROTEÍNA	9 g	9 g	-