



ENSALADA DE LENTEJAS Y BERROS

 5 minutos 1 hora y 25 minutos 10 porciones

INGREDIENTES

- 150 gramos de lenteja cruda
- 1 cucharadita de sal [6 g]
- 160 gramos de vinagre balsámico
- 1 Cucharadita de endulzante sin calorías [2 g]
- 500 gramos de jitomate bola, en 10 rebanadas de 1/2 cm de grosor
- 450 gramos de queso panela, cortado en 10 rebanadas de 1/2 cm de grosor
- 1 cucharadita de sal [6 g]
- 1 cucharadita de pimienta [2 g]
- 50 gramos de berro crudo o 50 gramos de espinaca cruda picada o 50 gramos de col rizada o kale

MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [133 g]	% DDR
ENERGÍA	100 kcal	133 kcal	7 %
GRASA	3 g	3 g	5 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	352 mg	466 mg	19 %
H. CARBONO	11 g	15 g	5 %
AZÚCARES	0 g	0 g	–
FIBRA ALIMENTARIA	5 g	6 g	25 %
PROTEÍNA	9 g	11 g	–