

ENSALADA DE LENTEJAS EN BOTE



Esta receta se puede hacer para comer directamente o prepararla con antelación para llevar fuera de casa. Para esto último te recomiendo reutilizar un bote de cristal grande (por ejemplo, de aceitunas, los de legumbres se te quedarán pequeños) y transportarla aquí. **IMPORTANTE** colocar los ingredientes en el orden que te indico, en la parte inferior los más húmedos y las hojas en la parte superior. Cuando la vayas a consumir, puedes llevarte un tupper aparte y abocarlo todo aquí.

 10 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 1 bote pequeño de lentejas, en conserva [215 g]
- 1/2 unidad mediana de pepino [100 g]
- 1/4 unidad mediana de aguacate [48 g]
- 1 unidad pequeña de tomate [75 g]
- 1/4 de mango
- 5 dados de queso blanco tipo feta
- 1 puñado de canónigos [20 g]
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra [9 g]
- 1 cucharada sopera de limón

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Si decides hacer esta receta para llevar, coloca los ingredientes en el tarro que eligas en el siguiente orden: aliño (aceite y vinagre), lentejas, tomate, pepino, mango, aguacate, queso feta y canónigos.
- 2º Si es para tomar en el momento simplemente monta todos los ingredientes en un bol y listo!

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [559 g]	% DDR
ENERGÍA	73 kcal	409 kcal	20 %
PROTEÍNA	3 g	18 g	35 %
H. CARBONO	9 g	49 g	19 %
AZÚCARES	3 g	17 g	19 %
GRASA	3 g	16 g	22 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	16 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	16 g	64 %
SODIO	197 mg	1101 mg	46 %