



ENSALADA DE LENTEJAS CON VERDURAS Y QUESO FETA

 5 minutos

 1 ración

INGREDIENTES

- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]
- 1/4 unidad mediana de cebolla blanca, cruda [35 g]  1/2 Unidad pequeña de cebolla Morada [40 g]
- 1 unidad mediana de tomate maduro, crudo [140 g]
- 1 unidad mediana de zanahoria, cruda [90 g]  1/4 unidad mediana de pimiento rojo, crudo [53 g]
- 150 gramos de lenteja, en conserva
- 30 gramos de queso feta
- 1/2 vaso de limón, zumo, fresco [88 g]
- Sal al gusto
- Pimienta negra al gusto

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lavar bien las lentejas en agua fría, escurrir y secar bien.
- 2º Cortar todas las verduras en trozos pequeños.
- 3º Una vez cortadas mezclarlas con las lentejas, el aceite de oliva, el jugo de limón/lima, la sal y la pimienta negra al gusto.
- 4º Terminar con el queso troceado/desmigado por encima y disfrutar!

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR RACIÓN [500 g]	% DDR
ENERGÍA	75 kcal	375 kcal	19 %
PROTEÍNA	3 g	17 g	33 %
H. CARBONO	6 g	32 g	12 %
AZÚCARES	3 g	13 g	15 %
GRASA	3 g	17 g	24 %
GRASAS SATURADAS	1 g	6 g	31 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	11 g	45 %
SODIO	274 mg	1368 mg	57 %