



ENSALADA DE LENTEJAS O GARBANZOS

Ensalada de lentejas o garbanzos, pepino, cebolla morada, mango o melocotón en almíbar, queso feta y aguacate.

 20 minutos

 20 minutos

 1 ración

INGREDIENTES

- 150 gramos de garbanzos cocidos o 150 gramos de lentejas cocidas
- 1/4 unidad mediana de pepino, crudo (50 g) o 1/4 unidad grande de pimiento verde, crudo (40 g)
- 1/4 unidad mediana de cebolla (35 g)
- 1 ración individual de mango, crudo (230 g) o 2 mitades de melocotón, enlatado en almíbar (110 g)
- 70 gramos de aguacate, crudo (1/2 unidad mediana) o 60 gramos de guacamole > 95% aguacate [2 cucharadas soperas colmadas]
- 40 gramos de queso feta
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra (9 g)
- 1 cucharada sopera de mostaza (20 g)
- 1/4 vaso de limón, zumo, fresco (44 g)
- Sal al gusto
- Pimienta negra al gusto

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lava las lentejas o los garbanzos para quitarles el líquido de gobierno.
- 2º Corta en cuadraditos pequeños el pepino, la cebolla, el mango, el aguacate y el queso feta.
- 3º Vierte todo esto junto con las legumbres escogidas en un bol.
- 4º Para el aliño mezclar en un vaso el aceite de oliva, la mostaza, la sal, la pimienta negra y el jugo de 1/2 limón.
- 5º Finalmente echar el aliño a la ensalada, mezclara todo y disfrutar.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR RACIÓN (525 g)	% DDR
ENERGÍA	106 kcal	554 kcal	28 %
PROTEÍNA	4 g	19 g	37 %
H. CARBONO	8 g	42 g	16 %
AZÚCARES	4 g	23 g	26 %
GRASA	6 g	31 g	44 %
GRASAS SATURADAS	2 g	11 g	56 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	12 g	50 %
SODIO	315 mg	1652 mg	69 %