



ENSALADA DE LENTEJAS Y EDAMAMES

 15 minutos 25 minutos 1 ración

INGREDIENTES

- 150 gramos de lenteja, en conserva
- 50 gramos de edamames hervidos
- 40 gramos de rúcula (3-4 puñados) o 40 gramos de canónigos (3-4 puñados) o 40 gramos de espinacas (3-4 puñados)
- 1/4 Unidad pequeña de cebolla Morada (20 g)
- 30 gramos de almendra tostada
- 30 gramos de queso feta
- Perejil al gusto
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra (18 g)
- 1/4 vaso de limón, zumo, fresco (44 g)
- Sal al gusto
- Pimienta negra al gusto
- 1/2 cucharada de postre de comino (1 g)
- 1/2 cucharada de postre de cilantro
- 1/4 cucharada de postre de guindilla/chile, picante

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Mientras se cocinan los edamames, enjuagar muy bien las lentejas.
- 2º Si las almendras no son tostadas, entonces machacarlas con un mortero o cuchillo y tostarlas en una sartén/horno/airfryer.
- 3º Cortar la cebolla en juliana y macerar en el jugo de limón unos 10 minutos.
- 4º Hacer la vinagreta mezclando el comino, el cilantro, los copos de chile o guindilla, la pimienta negra, la sal y el aceite de oliva.
- 5º Transcurridos los 10 minutos del macerado de la cebolla, agregar sólo el jugo de limón a la vinagreta y agitar para emulsionarla.
- 6º En una ensaladera, mezclar las hojas verdes frescas con las lentejas, los edamames hervidos, la cebolla macerada, el queso feta desmigado, las almendras tostadas y la vinagreta.
- 7º Remover intensamente para que se impregne toda la ensalada con la vinagreta y ¡disfrutar!

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR RACIÓN (385 g)	% DDR
ENERGÍA	166 kcal	638 kcal	32 %
PROTEÍNA	7 g	27 g	54 %
H. CARBONO	8 g	29 g	11 %
AZÚCARES	1 g	4 g	5 %
GRASA	11 g	44 g	63 %
GRASAS SATURADAS	2 g	9 g	44 %
FIBRA ALIMENTARIA	4 g	15 g	60 %
SODIO	357 mg	1375 mg	57 %