



ENSALADA DE LENTEJAS Y KALE

Receta del taller Nutrición VEGetariANA - @wasi.salud

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 ración individual de lenteja, seca, remojada, hervida (80 g)
- 100 gramos de kale
- 50 gramos de cebolla morada cocida (media cebolla pequeña)
- Rodajas finas de calabaza o batata cocida
- 6 unidades de castaña, tostada picadas

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Colocar en ensaladera las lentejas, el kale cortado finito con jugo de limón, la cebolla morada cocida.
- 2º Integrar los ingredientes del aderezo y condimentar la ensalada con aceto, salsa de soja, 1/2 cda de miel opcional, sal y pimienta

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [368 g]	% DDR
ENERGÍA	85 kcal	312 kcal	16 %
GRASA	1 g	4 g	6 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	7 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	19 mg	71 mg	3 %
H. CARBONO	15 g	55 g	18 %
AZÚCARES	2 g	7 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	4 g	14 g	56 %
PROTEÍNA	3 g	13 g	—