



TABULE DE LENTEJAS

15 minutos

30 minutos

1 porción

INGREDIENTES

- cebollín+ menta fresca
- 4 piezas de tomate Cherry (100 g)
- Perejil+ cilantro+ limón
- 1 taza de lenteja cocida (198 g)
- 1 cucharadita de aceite de oliva (5 g)
- 1/4 taza de cebolla morada rebanada (29 g)
- 1 porción de queso feta (40 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lavar y cocinar las lentejas en agua suficiente con sal. Drenar y dejar enfriar
- 2º Picar finamente el cebollín, las hierbas aromáticas y partir los tomates cherry por la mitad
- 3º mezclar todos los ingredientes, añadiendo al gusto el aceite de oliva, queso feta y jugo de limón. Salpimentar y servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (398 g)	% DDR
ENERGÍA	105 kcal	418 kcal	21 %
GRASA	4 g	15 g	23 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
COLESTEROL	9 mg	36 mg	12 %
SODIO	114 mg	455 mg	19 %
H. CARBONO	12 g	49 g	16 %
AZÚCARES	1 g	4 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	5 g	18 g	72 %
PROTEÍNA	6 g	26 g	—