



ENSALADA DE LENTEJAS CON MANGO, ESPINACAS Y QUESO FETA

 10 minutos 10 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- Lentejas (cocidas) [200 g]
- 100 gramos de mango, crudo
- 40 gramos de espinaca, cruda
- 40 gramos de queso mozzarella
- 50 gramos de pepino
- Nueces (picadas) [20 g] o Almendras (picadas) [20 g]
- Aceite de oliva Virgen Extra [20 ml - 2 cucharadas soperas]
- Zumo de limón [10 ml - 1 cucharada soperas]
- Sal y pimienta (al gusto)
- Hierbabuena o cilantro (picado) [OPCIONAL]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Prepara las verduras y frutas. Lava y escurre las espinacas. Pela y corta el mango en cubos pequeños. Corta el pepino en láminas finas.
- 2º Monta la base. Coloca en un bol grande las lentejas cocidas, espinacas, pepino.
- 3º Añade el mango y el queso. Incorpora los cubos de mango y el queso feta desmenuzado o en dados.
- 4º Aliña y mezcla. Agrega el AOVE, el vinagre o limón, sal, pimienta y, si quieres, hierbabuena o cilantro.
- 5º Topping final. Espolvorea las nueces o almendras picadas justo antes de servir para dar textura crujiente.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (700 g)	% DDR
ENERGÍA	126 kcal	881 kcal	44 %
PROTEÍNA	5 g	37 g	74 %
H. CARBONO	8 g	56 g	22 %
AZÚCARES	3 g	22 g	24 %
GRASA	8 g	56 g	80 %
GRASAS SATURADAS	2 g	12 g	59 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	22 g	90 %
SODIO	461 mg	3225 mg	134 %