



## QUINOA ROJA CON LENTEJAS Y TOMATE

ensalada de quinoa roja ,lentejas y tomate

25 minutos  
30 minutos  
2 porciones

### INGREDIENTES

- 1/2 taza de lenteja cocida (99 g)
- 1 ración individual de quinoa, cruda (80 g)
- 200 gramos de tomate, fresco, crudo
- 10 gramos de aceite de olivo
- 50 gramos de limón, crudo

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º lavar la quínoa hasta que no haga más espuma ,es para extraer la saponina
- 2º colocar agua en una olla 160 ml ,colocar quinoa 80 gr. y cocinar 20 minutos
- 3º colar con un colador fino,reservar
- 4º lavar y cortar un tomate,colocarlo en la ensaladera,luego agregar lentejas previamente cocidas y la quinoa cocida
- 5º condimentar con aceite de oliva y limón

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (220 g)	% DDR
ENERGÍA	114 kcal	250 kcal	13 %
GRASA	3 g	7 g	12 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	5 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	15 mg	32 mg	1 %
H. CARBONO	16 g	34 g	11 %
AZÚCARES	2 g	4 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	8 g	30 %
PROTEÍNA	5 g	11 g	—