



ENSALADA DE LENTEJAS RYN

 30 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 150 gramos de lenteja, cocida
- 100 gramos de patata, cruda
- 50 gramos de cebolla blanca, cruda
- 50 gramos de judías verdes en conserva
- 1 unidad "canario" de tomate maduro, crudo (75 g)
- 30 gramos de queso fresco, tipo Burgos: envasado
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen (9 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Pelar y trocear la cebolla y el tomate
- 2º cocer las judías verdes y la patata si son crudas
- 3º Lavar y escurrir las lentejas.
- 4º Mezclar todos los ingredientes y aliñar al gusto

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (460 g)	% DDR
ENERGÍA	82 kcal	379 kcal	19 %
PROTEÍNA	4 g	17 g	34 %
H. CARBONO	9 g	40 g	15 %
AZÚCARES	2 g	9 g	10 %
GRASA	3 g	14 g	20 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	21 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	12 g	47 %
SODIO	197 mg	909 mg	38 %