

**LENTEJAS Y POLLO RYN** 1 porción**INGREDIENTES**

- 185 gramos de lenteja, en conserva
- 100 gramos de pollo, pechuga, sin piel, crudo
- 80 gramos de calabacín, crudo
- 70 gramos de lechuga
- 20 gramos de zanahoria, cruda
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva [9 g]

**MÉTODO DE PREPARACIÓN**

- 1º Calentar la sartén con aceite y añadir las lentejas, la zanahoria y el calabacín. Saltear 5m
- 2º Añadir el pollo y saltear hasta que esté hecho. Preparar en un plato o recipiente el resto de los ingrediente y salpimentar al gusto

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

|                   | POR 100 g | POR PORCIÓN [464 g] | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA           | 82 kcal   | 381 kcal            | 19 %  |
| PROTEÍNA          | 8 g       | 36 g                | 71 %  |
| H. CARBONO        | 5 g       | 25 g                | 10 %  |
| AZÚCARES          | 1 g       | 4 g                 | 5 %   |
| GRASA             | 3 g       | 13 g                | 18 %  |
| GRASAS SATURADAS  | 0 g       | 2 g                 | 11 %  |
| FIBRA ALIMENTARIA | 3 g       | 12 g                | 47 %  |
| SODIO             | 195 mg    | 904 mg              | 38 %  |