

ENSALADA TEMPLADA DE LENTEJAS RYN

 25 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 230 gramos de lenteja, [medio bote]
- pimiento rojo, crudo
- 1 unidad pequeña de zanahoria
- 4 unidades sin cáscara de nuez [20 g]
- hojas de espinaca
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva [9 g]
- 15 gramos de zumo de limón, fresco

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º cortar el pimiento y la zanahoria en trozos pequeños y saltear a fuego medio unos 10m, hasta que estén al dente. Salpimentar y especiar al gusto.
- 2º Picar la cebolla y cortar un poco las hojas de espinacas si se desea.
- 3º Escurrir y enjuagar bien las lentejas. Mezclar con las verduras salteadas y la cebolla.
- 4º Poner la base de espinacas en un plato y añadir las verduras con las lentejas
- 5º Por último poner las nueces a modo decoración y añadir un chorrito de limón

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [430 g]	% DDR
ENERGÍA	102 kcal	439 kcal	22 %
PROTEÍNA	5 g	19 g	39 %
H. CARBONO	8 g	34 g	13 %
AZÚCARES	1 g	4 g	5 %
GRASA	5 g	23 g	33 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	16 %
FIBRA ALIMENTARIA	4 g	16 g	64 %
SODIO	251 mg	1077 mg	45 %