

## ENSALADA DE LENTEJAS, QUESO FRESCO Y GRANADA RYN

 1 porción

### INGREDIENTES

- 1 ración individual de lenteja, algo más de medio bote de las cocidas
- 130 gramos de calabacín
- 100 gramos de tomate cherry
- 1 ración individual de queso fresco, vaca, 0% MG/ES, natural [50 g]
- 40 gramos de granada
- 20 gramos de canonigos
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra [9 g]
- vinagre

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Saltear el calabacín en un chorrito de aceite
- 2º Juntar todos los ingredientes en un bol y aliñar al gusto.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [566 g]	% DDR
ENERGÍA	62 kcal	351 kcal	18 %
PROTEÍNA	4 g	21 g	43 %
H. CARBONO	7 g	38 g	15 %
AZÚCARES	1 g	3 g	4 %
GRASA	2 g	10 g	14 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	15 g	60 %
SODIO	177 mg	1001 mg	42 %