

## ENSALADA LENTEJAS CON HUEVO PASADO POR AGUA RYN

🕒 25 minutos  
🍴 1 porción

### INGREDIENTES

- 1 ración individual de lenteja, cocida [215 g]
- 2 unidades grandes de huevo de gallina fresco [130 g]
- 100 gramos de pimiento rojo, crudo
- 100 gramos de tomate
- 1 unidad pequeña de pimiento verde, crudo [80 g]
- 25 gramos de cebolla
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva [9 g]
- 1 cucharada sopera de salsa de soja [18 g]

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lavar las lentejas
- 2º Cocer los huevos
- 3º Pelar y trocear la zanahoria, la cebolla, el pimiento y el tomate
- 4º Poner los huevos encima de las verduras y las lentejas
- 5º Aliñar con aceite, salsa de soja y especias al gusto

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [668 g]	% DDR
ENERGÍA	77 kcal	513 kcal	26 %
PROTEÍNA	5 g	34 g	68 %
H. CARBONO	6 g	37 g	14 %
AZÚCARES	0 g	3 g	4 %
GRASA	4 g	25 g	36 %
GRASAS SATURADAS	1 g	6 g	29 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	16 g	64 %
SODIO	329 mg	2200 mg	92 %