



## ENSALADA DE LENTEJAS CON PIMIENTO, ATÚN Y HUEVO COCIDO

 1 porción

### INGREDIENTES

- 1 ración individual de lenteja, en conserva (200 g aprox)
- 1/2 bote de pimientos asados (150g aprox)
- 1 lata pequeña escurrida de atún al natural (50 g)
- 1 unidad mediana de huevo de gallina cocido (50 g)
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva (5 g)

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Añadimos las lentejas cocidas en un plato
- 2º Añadimos los pimientos asados cortados en tiras
- 3º Puedes añadir las verduras que más te gusten (tomate, zanahoria, pepino, etc.)
- 4º Añadimos la lata de atún y/o el huevo cocido
- 5º Aliñamos al gusto (Una cucharada sopera de aceite)

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR RACIÓN (465 g)	% DDR
ENERGÍA	84 kcal	393 kcal	20 %
PROTEÍNA	7 g	33 g	65 %
H. CARBONO	7 g	33 g	13 %
AZÚCARES	2 g	10 g	11 %
GRASA	2 g	11 g	16 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	14 g	55 %
SODIO	253 mg	1177 mg	49 %