



ENSALADA DE CUSCÚS, LENTEJAS Y TOMATE

15 minutos
20 minutos
2 porciones

INGREDIENTES

- 80 gramos de couscous,
- 100 gramos de queso
- 1 ración individual de lenteja, en conserva (215 g)
- 2 unidades de tomate maduro, crudo (150 g)
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra (18 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Pon al fuego una taza de agua con un poco de sal. Cuando rompa a hervir, añade la taza de cuscús, un poco de sal y apaga el fuego. Déjalo reposar hasta que se hidrate.
- 2º Corta los tomates en trozos pequeños y el queso en cubos.
- 3º En una ensaladera coloca el cuscús, los trozos de tomate y de queso, las lentejas escurridas de su bote, y mezcla con suavidad. Puedes aliñarla con aceite, sal, comino en polvo y un poquito de vinagre.
- 4º Si te animas puedes picar algunas hojas de albahaca y añadirlas a la ensalada.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (278 g)	% DDR
ENERGÍA	168 kcal	466 kcal	23 %
GRASA	7 g	20 g	31 %
GRASAS SATURADAS	3 g	8 g	40 %
COLESTEROL	16 mg	44 mg	15 %
SODIO	384 mg	1066 mg	44 %
H. CARBONO	17 g	48 g	16 %
AZÚCARES	1 g	3 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	8 g	33 %
PROTEÍNA	7 g	20 g	—