

ENSALADA DE LENTEJAS Y NUECES



De rápido tiempo de preparación y versatilidad, las lentejas son legumbres que funcionan muy bien en ensaladas, por su forma suelta e integral [cuando no se cocinan demasiado, la textura tiende a mantenerse firme después de la cocción], sabor poco intenso (con notas de frutos secos) y excelente valor nutricional. Con verduras y lentejas cocinadas en la misma sartén, añadidas en los momentos adecuados para mantener intacta la textura y los colores vivos y atractivos, minimizamos los pasos de preparación y, en 30 minutos, tenemos la comida lista.

-  10 minutos
-  30 minutos
-  4 porciones

INGREDIENTES

- 200 gramos de lenteja, seca, cruda
- 1 hoja de laurel, hoja [1 g]
- 2 cucharadas soperas, fresco de tomillo, seco [2 g]
- 1 unidad grande de zanahoria, cruda y cortada en cubos [130 g]
- 1 unidad grande de cebolla cortada en cubos [200 g]
- 20 ml de zumo de limón, fresco
- 1/2 cucharada de postre colmada de mostaza de Dijon [7 g]
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra [9 g]
- 4 cucharadas soperas de perejil, fresco, picado [15 g]
- 30 gramos de nuez
- 1/4 cucharada de postre de sal de mar [1 g]
- 1/4 cucharada de postre de pimienta, negra [1 g]
- 100 gramos de quark

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lavar las lentejas y colocarlas en una cacerola junto con agua, laurel, tomillo y una pizca de sal. Una vez que comience a hervir, reducir el fuego y deja cocinar por 10 minutos. Agregar las verduras (zanahorias y cebollas) y cocinar por otros 10 minutos, hasta que las lentejas estén cocidas, pero sin que empiecen a desmoronarse; escurrir el agua de la cocción y retirar la hoja de laurel y las ramitas de tomillo.
- 2º Para el aderezo para ensaladas: Mezclar el jugo de limón, la mostaza, el aceite de oliva, una pizca de sal y pimienta negra en un tazón.
- 3º Echar la salsa en las lentejas, junto con las nueces picadas y el perejil. Ajustar los condimentos al gusto.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [166 g]	% DDR
ENERGÍA	166 kcal	274 kcal	14 %
GRASA	5 g	8 g	12 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	5 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	118 mg	196 mg	8 %
H. CARBONO	18 g	30 g	10 %
AZÚCARES	1 g	1 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	5 g	9 g	35 %
PROTEÍNA	11 g	18 g	—