



ENSALADA DE LENTEJAS CON MELOCOTÓN A LA PLANCHA

15 minutos

1 porción

INGREDIENTES

- 1 unidad mediana de melocotón [240 g]
- 1 guarnición de mix verde [lechuga, espinacas, canónigos...]
- 4-6 tomates cherry
- 4 unidades minis de queso mozzarella o 6 dados de queso blanco tipo feta
- 2-3 cucharadas de menta picada o 2-3 cucharadas soperas de perejil picado
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra [9 g]
- 1/2 zumo de limón exprimido
- 1 pizca de sal yodada
- 1 pizca de pimienta, negra
- 1 bote pequeño o 1/2 grande de lentejas, en conserva [215 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Pela y corta el melocotón en dados. En una sartén antiadherente, añade un poquito de AOVE y dora el melocotón durante unos minutos.
- 2º En un bowl para ensalada añade: el mix verde, las lentejas cocidas, los tomates cherry cortados en mitades, el queso feta/mozzarella y el melocotón a la plancha.
- 3º En un bowl para ensalada añade: el mix verde, las lentejas cocidas
- 4º Prepara el aliño con menta o perejil, un poquito de AOVE, zumo de limón, pimienta y sal. Aliña la ensalada y a disfrutar!

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [516 g]	% DDR
ENERGÍA	72 kcal	372 kcal	19 %
GRASA	3 g	14 g	21 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	18 %
COLESTEROL	2 mg	12 mg	4 %
SODIO	253 mg	1305 mg	54 %
H. CARBONO	8 g	42 g	14 %
AZÚCARES	0 g	2 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	15 g	59 %
PROTEÍNA	4 g	20 g	—